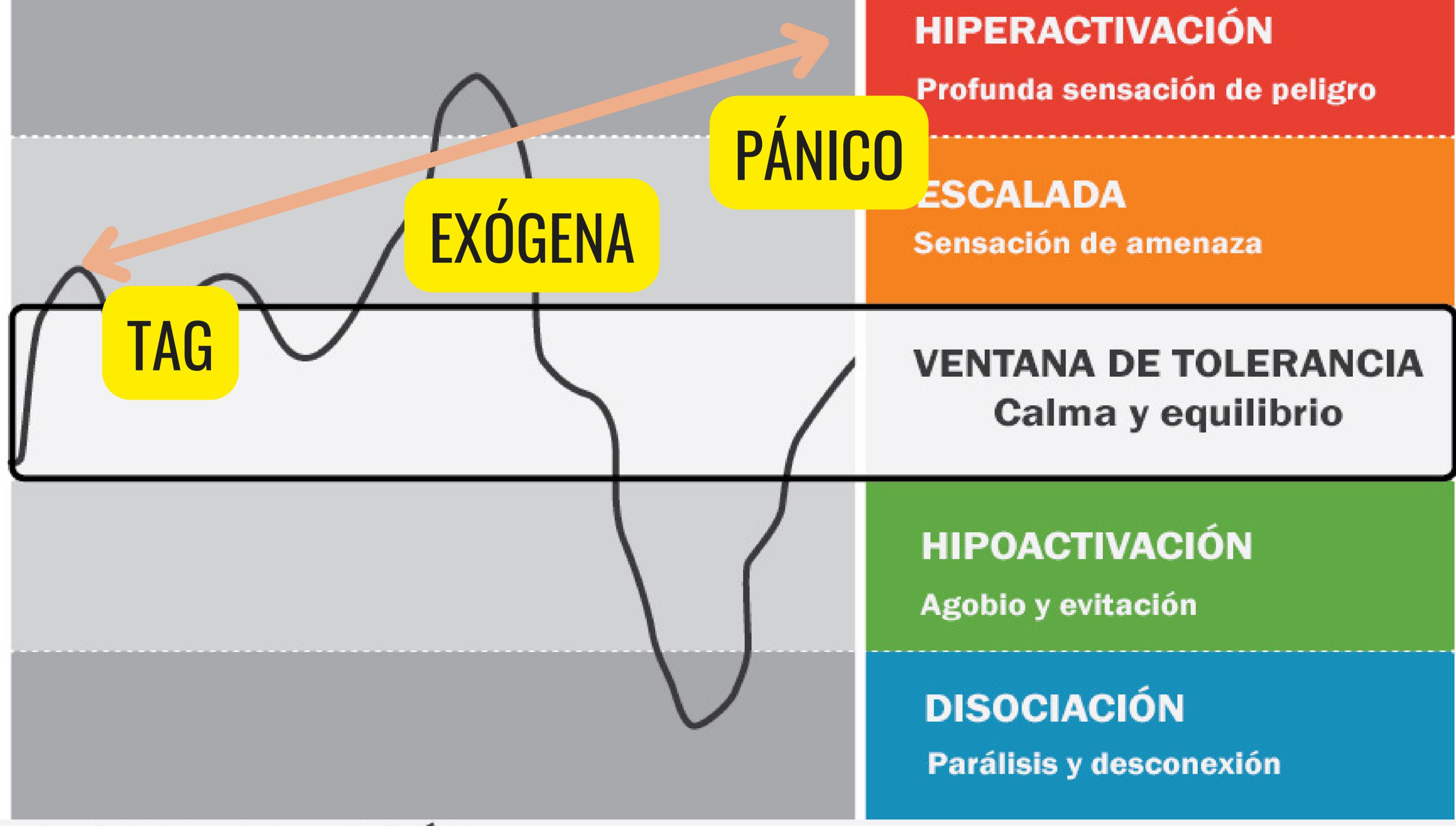




Intervención: Módulo 5



HIPERACTIVACIÓN

Profunda sensación de peligro

PÁNICO

ESCALADA

Sensación de amenaza

EXÓGENA

TAG

VENTANA DE TOLERANCIA

Calma y equilibrio

HIPOACTIVACIÓN

Agobio y evitación

DISOCIACIÓN

Parálisis y desconexión

Psicoeducación sí, pero con ojo.

- 1 Cuidado con los speechs.
- 2 No es una enfermedad pero SÍ que pasa algo.
- 3 Diferenciar entre ansiedad patológica y no.
- 4 Validar el problema y su predisposición genética.
- 5 Intentar asociar a su historial vital y de apego.

A man with a large, dark afro hairstyle and glasses is looking down. A hand is visible in the foreground, slightly out of focus. The background is a solid teal color.

Técnicas para estabilizar el síntoma

Herramientas

Autocuidado y rutinas

Autorregistros y trabajo con emociones

Técnicas clásicas y no clásicas de relajación

Protocolo del lugar seguro

Recursos propios del paciente

Autocuidado

1

**Poner orden y
aumentar la sensación
de control sobre la vida**

2

**Detectar conductas
contraproducentes.**

3

**Cuidado con elevar
demasiado la exigencia**

**Ansiedad
generalizada:
hojas de registro
de Craske y
Barlow**

Recurso en PDF para el registro de pacientes en
proceso de psicoterapia

“

**Autorregistros de
ansiedad para trabajar
la asociación.**

1

**Entrenamiento en
respiración
diafragmática**

2

**Relajación muscular
progresiva de
Jacobson**

Para que utilizo yo estas técnicas

1

Casi nunca aplico el programa completo.

2

El objetivo es dar al paciente una herramienta sobre algo que pueda controlar.

3

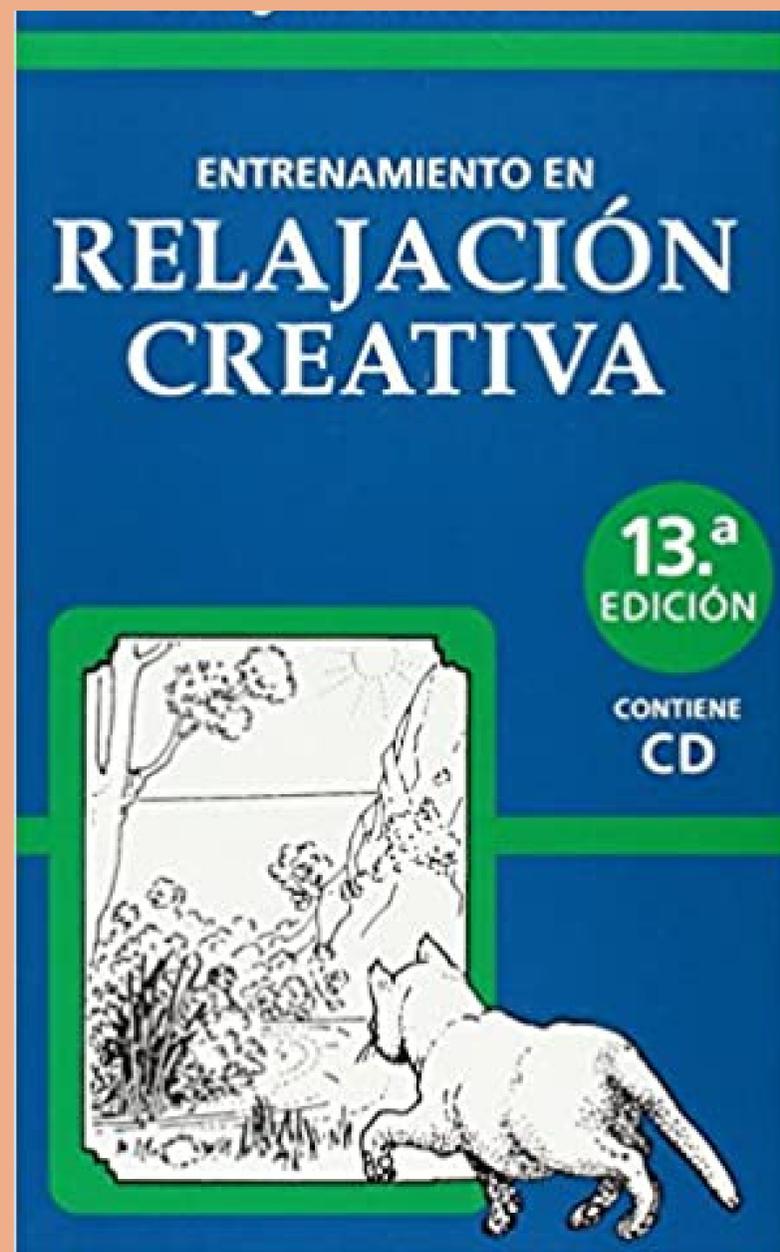
Es una forma de exponerse a las sensaciones en vez de evitarlas.

4

Estabilizar al paciente en la propia terapia.

5

Es una "experiencia emocional correctiva" si la persona incorpora una nueva solución para hacerse cargo de sí mismo.



“

**Entrenamiento en
relajación creativa.**

Eugenio Herrero lozano

Matices

- 1 No válida para todos los pacientes, requiere capacidad de simbolización.
- 2 Yo prefiero el trabajo del lugar seguro.
- 3 Cuadernillo de ejercicios muy variado.
- 4 El programa de entrenamiento es más corto que el resto de técnicas de relajación.



Técnica Chaas para el cambio emocional.

Adaptación de Roberto Aguado.

La técnica consiste en hacer un cambio de emoción a emoción sin usar recursos cognitivos.



Relajación cromática.

Adaptación de Roberto Aguado.

La técnica consiste en hacer un mapa de sensaciones corporales y colorearlas mentalmente. Es una mezcla entre el entrenamiento autógeno, el entrenamiento en respiración y la relajación muscular.

Beneficios de esta técnica.

- 1 Requiere capacidad imaginativa.
- 2 Técnica rápida y versátil. Podemos introducir variaciones.
- 3 Funciona mejor de manera guiada. Podemos grabarla en audio.
- 4 A diferencia del entrenamiento autógeno, es una técnica activa.
- 5 Sirve para acercarse a la persona al cuerpo de manera segura.



Técnica del lugar seguro.

Protocolo EMDR

Esta técnica propia del emdr es muy potente para generar anclajes y comenzar la preparación antes de hacer EMDR.

Porqué usar el lugar seguro.

- 1 Requiere capacidad imaginativa.
- 2 Preparación para hacer emdr.
- 3 Instalación de un recurso positivo.
- 4 La prefiero antes que la relajación creativa.
- 5 No siempre hay un lugar seguro o se puede acceder a él.



**¡Recuerda! la
persona ya
tiene recursos.**

A woman with long, dark, curly hair in a braid, wearing a light blue button-down shirt. She has a wide-eyed, surprised expression and her hands are raised in a shrugging gesture, palms up. The background is plain white.

¿Y ya está?

A MÍESTO ME VIENE GRANDE

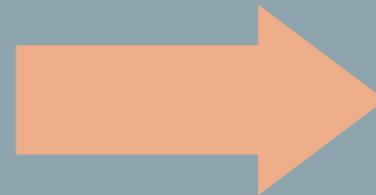
Posición sufridora

Hipótesis: la ansiedad sirve para evitar caer en la cuenta de la propia incapacidad para resolver lo que se viene encima (intento de solución). Desbordarse como una forma de evitar tomar conciencia de la propia incapacidad.

Estoy muy mal y esto me incapacita

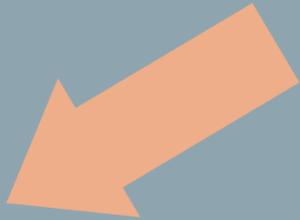


Miedo real: No voy a ser capaz



Que trabajar para acabar con el sistema ansioso

Sin tí no puedo
No puedo conmigo misma



**Sentirse capaz =
Seguridad**

Capaz de poder afrontar la situación, no quiere decir ser capaz de tener éxito. Capaz de poder consigo mismo y con su vida. Crecer. Diferenciación. Moverse sin la seguridad sin la brújula externa.

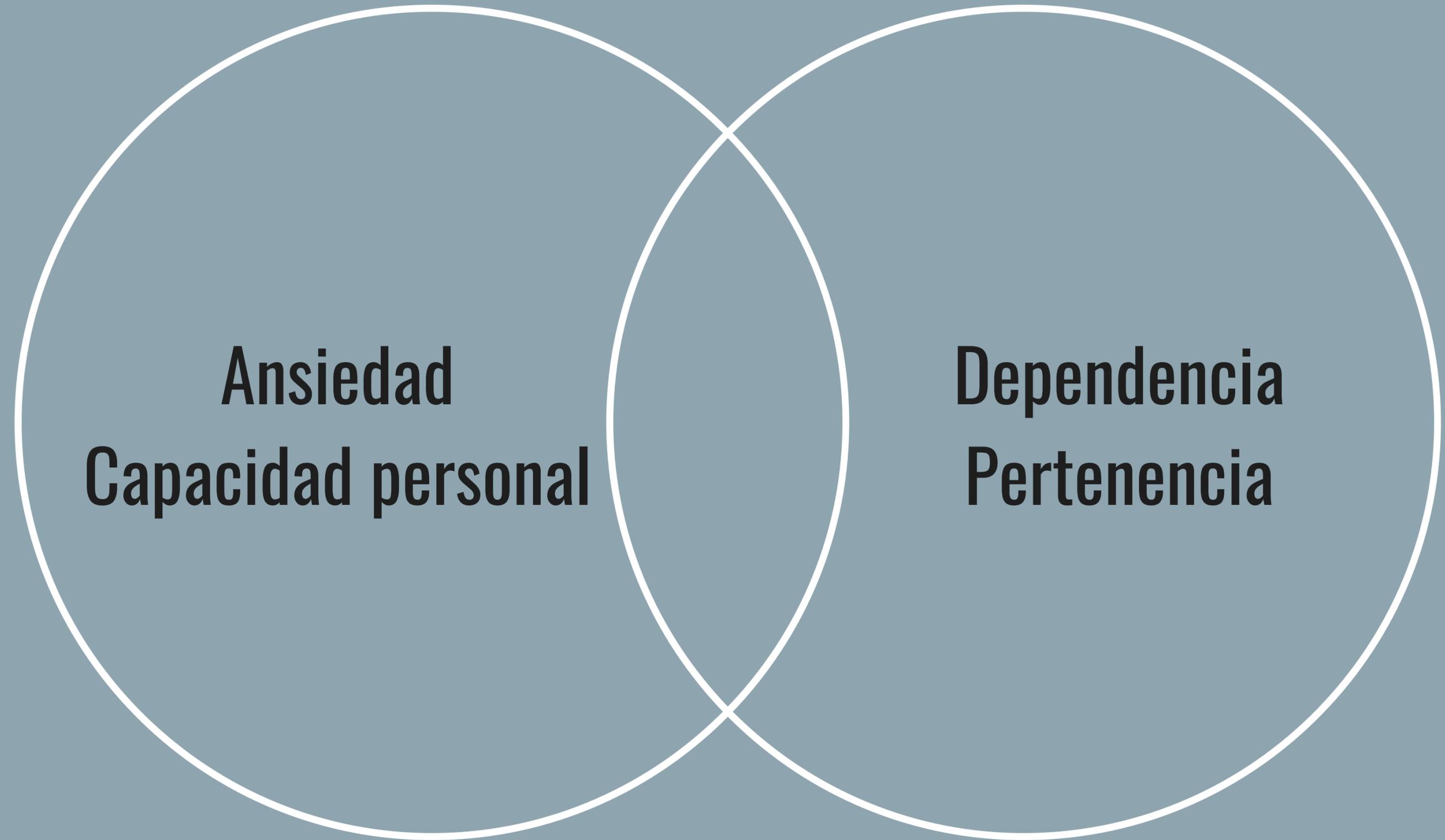
Preguntarnos, ¿realmente es incapaz?



**Si te relajas van a pasar cosas
malas**

**La sobreactivación como
respuesta traumática**

Aquellas personas que han sido expuestas de pequeñas a circunstancias que superan su capacidad de respuesta para su momento vital, desarrollan mecanismos compensatorios como la hiperalerta. Trabajamos para relajar al sistema nervioso.



Ansiedad

Capacidad personal

Dependencia

Pertenencia

**Si no te ocuparas
de la ansiedad,
¿Sobre qué lo
harías?**

**Trabajar sobre
aquello que evita la
persona y lo que
desea pero no
puede satisfacer.**



Intervención en ataques de pánico



¿Qué te apetece escuchar?

Mejorar tu cuenta



UNA CRÍTICA A LA
PSICOLOGÍA
CANSINA

PSICO
REBELDES

EPISODIO DE PÓDCAST

¿Es posible tener un ataque de ansiedad en un
spa?

Psicorebeldes

jul 2021 · 20 min 52 seg

¿Por qué
aparecen las
crisis de pánico?



"No te pasa nada"



"Me pasa algo y nadie lo vee"

**PRIMERA
CRISIS**



INTENTO DE CONTROL Y
ANTICIPACIÓN

RESPUESTA DE
HIPERALERTA

AUMENTA LA
INTEROCEPCIÓN Y EL
MIEDO A SENTIR

**CÓMO SE MANTIENE UN
TRASTORNO DE PÁNICO**

ANSIEDAD



**APARECE
LA CRISIS**



INTENTO DE ESCAPAR DEL
SÍNTOMA

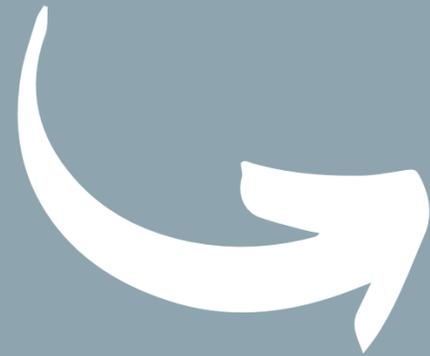
NO PODER

AUMENTA LA SENSACIÓN
DE CONTROL



MÁS ANSIEDAD

**CÓMO SE MANTIENE UNA
CRISIS**



Pautas de intervención.

Acabar con las evitaciones y compulsiones (intentos de control)

La ayuda que desayuda.

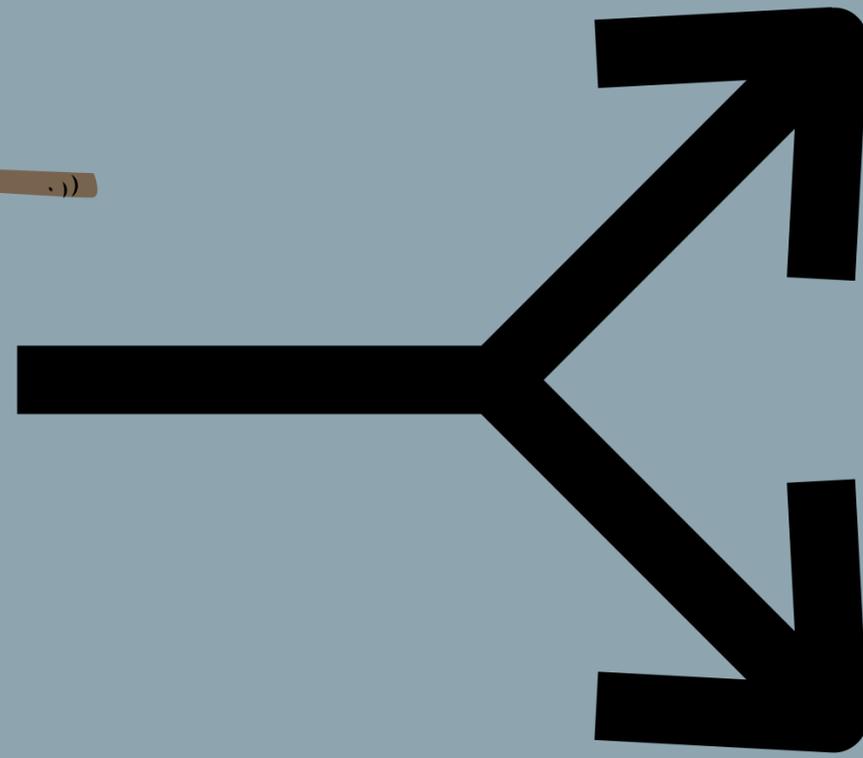
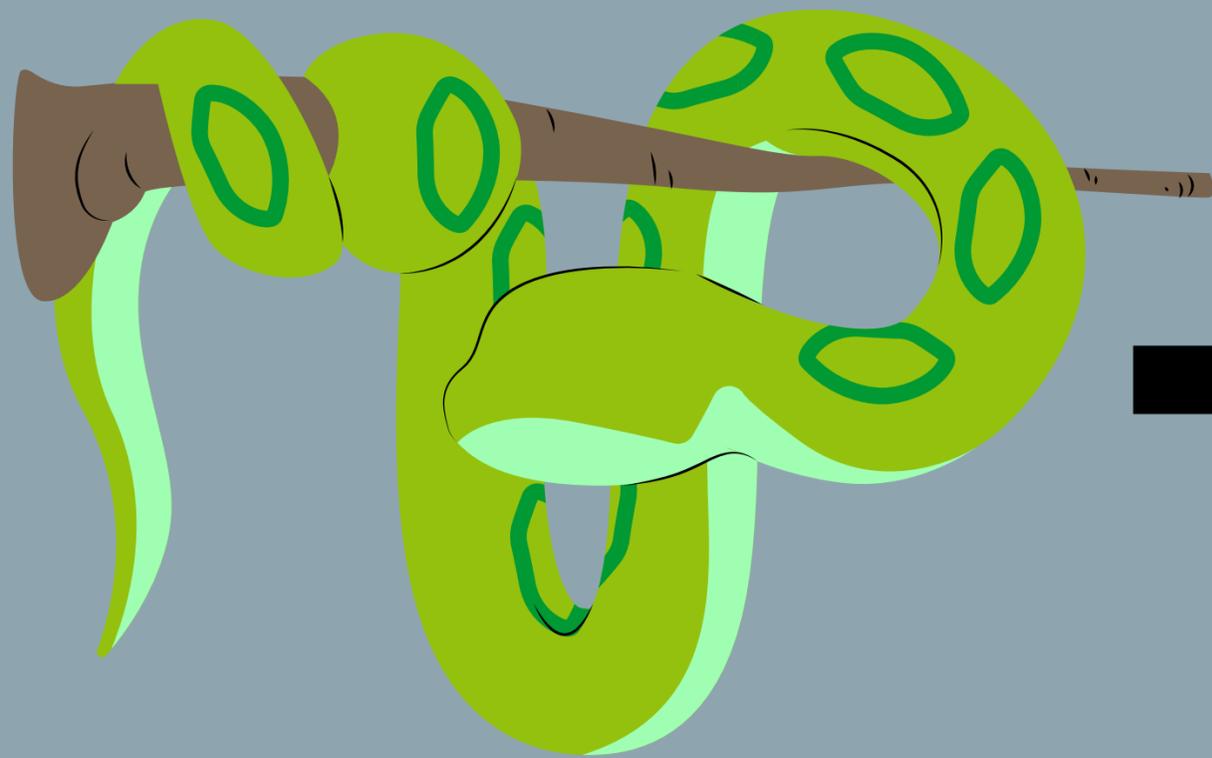
Exposición al síntoma e intervención paradójica.

Autoregistro: metáfora del investigador.

Psicoeducación y pautas para cuando sucede el ataque

PSICOEDUCACIÓN DE LOS SÍNTOMAS

HISTORIETA DE LA SERPIENTE EN EL BOQUE - ATAQUES DE ANSIEDAD COMO UN
FALLO DE DISCRIMINACIÓN



LUCHA - HUIDA.

ATAQUE DE ANSIEDAD

PARÁLISIS.

DISOCIACIÓN

PSICOEDUCACIÓN DE LOS SÍNTOMAS

HIPERVENTILACIÓN.

Las vías respiratorias se abren para recibir todo el O₂ posible. En realidad no nos falta aire, tenemos los pulmones llenos y no cabe más.

TAQUICARDIA.

El corazón bombea sangre a todo trapo para llevar a aquellas zonas implicadas con la lucha o huida.

PARESTESIAS

Es posible dejar de sentir aquellas zonas del cuerpo como un hormigueo, porque nuestro cerebro interpreta que no necesitamos la sangre ahí.

PSICOEDUCACIÓN DE LOS SÍNTOMAS

VISIÓN EN TÚNEL

la visión en túnel tiene que ver con la adrenalina. Esta sirve para estrechar el campo de visión y centrar la atención en el estímulo peligroso.

PENSAMIENTOS DE MUERTE.

Muy importante contar la diferencia con un infarto o un ictus.

MAREOS

la sangre se desplaza del cerebro a aquellas áreas del cuerpo implicadas en la lucha / huida.



Intervención en TAG

EL SÍNDROME DEL
PERFECCIONISTA

EL ANANCÁSTICO



DIRIGIDO A PADRES Y EDUCADORES
PROFESORES E INVESTIGADORES
MÉDICOS Y PSICÓLOGOS
Y MUY ESPECIALMENTE A LAS
PERSONAS AFECTADAS

*Uno de los libros más originales sobre el arte de superar
los problemas que se han escrito últimamente.
(Andrés Merino, Revista de Arte)*

MANUEL ÁLVAREZ ROMERO
(autor de *El efecto Gioconda*)
DOMINGO GARCÍA-VILLAMISAR

books4pocket

“

**El síndrome del
perfeccionista.**

Manuel Álvarez Romero

**¿Qué es no tolerar la
incertidumbre?**

**¿Qué es no tolerar la
incertidumbre?**



**¿Qué te estas
perdiendo de
la vida?**



**Tenemos a una persona
constantemente
enfocada en anticiparse
a las consecuencias
negativas, es decir,
centrada en el peligro.**

¿Por qué exógeno?

Chica de 30 años comienza en un cole nuevo de profe.

Estrés laboral

Colegio privado bastante exigente con jna metologia a a la que ella no está acostumbrada . Tiene muchas cosas que aprender y actualizarse en poco tiempo (aprender a hacer programaciones , dinámicas de la escuela , decorar la clase). Etc . (Estrés agudo por la alta demanda de la situación que supera la cantidad de tiempo del que dispone).

TAG

Le preocupan que los padres la vean inexperta o se den cuenta que no es bilingüe . Que sus compañeros cuando se asoman a la clase a pedirle algo piensen que tiene alguna situación descontrolada o que la directora del centro , le llegue algun comentario negativo . La realidad es que se ha hecho con la clase muy bien y aunque se esta adaptando aún y no tiene todo bajo control, ha recibido un feedback muy positivo . Es una persona perfeccionista que se sobre activa cuando algo que le importa esta en juego . Quiere controlar en exceso la imagen que ofrece y que nadie esté a disgusto con ella , por eso , se fija en los detalles de lo que no va bien , cuando hay gran cantidad de información que le dice que están contentos con ella (TAG)

Que vamos a trabajar a nivel estructural.

- 1 Perfeccionismo y sobreexigencia vs. flexibilidad (autodiálogo - regulación).
- 2 SIMPLIFICAR la vida: pre(ocuparse), yo del futuro, "a lo hecho pecho" ...
- 3 Tolerancia a la incertidumbre y el error: Poder aprender (Madurez emocional).
- 4 Sesgos de pensamientos - Filtrado selectivo
- 5 Preocupación como estado de seguridad: Motivar al cambio

**Lo contrario al perfeccionismo no es
hacer las cosas mal...**

**El perfeccionismo es una ilusión. Si
lo quitamos, tenemos a una persona que
se tolera tal y como es.**

Reencuadres para el error

01

Confiar y reconocer la propia capacidad de respuesta natural.

02

Trabajar desde el sentido y no desde el miedo: ¿Tú por qué lo hiciste?

03

Validar el error y usarlo para aprender y remediar. Ser HUMANA.

04

No tienes SÓLO una oportunidad ni tiene que ser a la primera.

A person is shown from the chest up, wearing a white, chunky-knit sweater and white headphones. They are sitting on a light-colored sofa. In the background, there is a white cabinet with glass doors containing various items. The overall scene is calm and suggests a focus on listening or meditation.

Técnicas para el manejo del pensamiento

No poder parar.

Tanto en los estados obsesivos como en las preocupaciones, lo que hace problemático el pensamiento es la repetición condicionada por el miedo.

En el TAG, la forma en que se presenta el pensamiento es en forma de anticipación y repaso (el repaso también puede actuar como compulsión mental).



**Primero la persona
tiene que tener
herramientas para
pararse.**

**Después, podremos
trabajar la
exposición a los
pensamientos.**





Distracción.

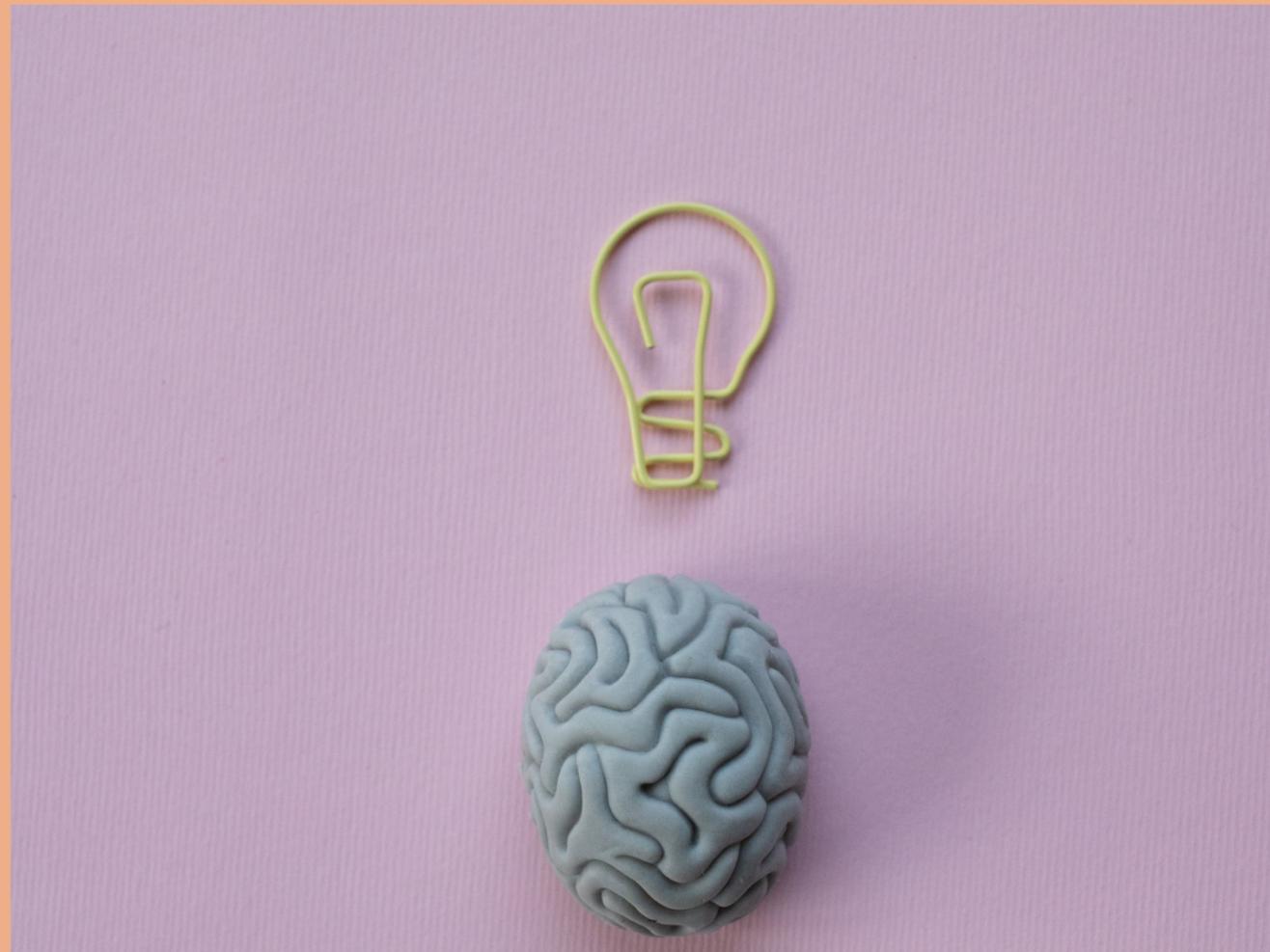
Para el cerebro, lo que resiste, persise.

Por lo que la distracción es muy útil para abandonar el pensamiento obsesivo sin tratar de forzar voluntariamente la parada.



Mindfulness.

La práctica de la atención plena y desarrollar la capacidad de meditar, es una habilidad muy útil para este tipo de casos, ya que enseña a las personas la capacidad **centrar la atención en el aquí y ahora**. También la **aceptación de los pensamientos** sin emitir juicios.



Defusión cognitiva.

El objetivo de esta técnica de corte cognitivo conductual consiste en ser capaces de identificar los pensamientos inservibles y hacerles perder el sentido.

Dificultad en el TAG

1

La persona no vive la preocupación como algo negativo.

2

Los pensamientos tienen base de realidad y son egosintónicos.

3

Son SOLUCIONADORES, Por lo que la propuesta de dejar ir los pensamientos, va contra natura.



Identificar las propias distorsiones del pensamiento.

Esta es una habilidad que he bautizado metapensamiento o aprender a pensar bien (seguro ya existe).

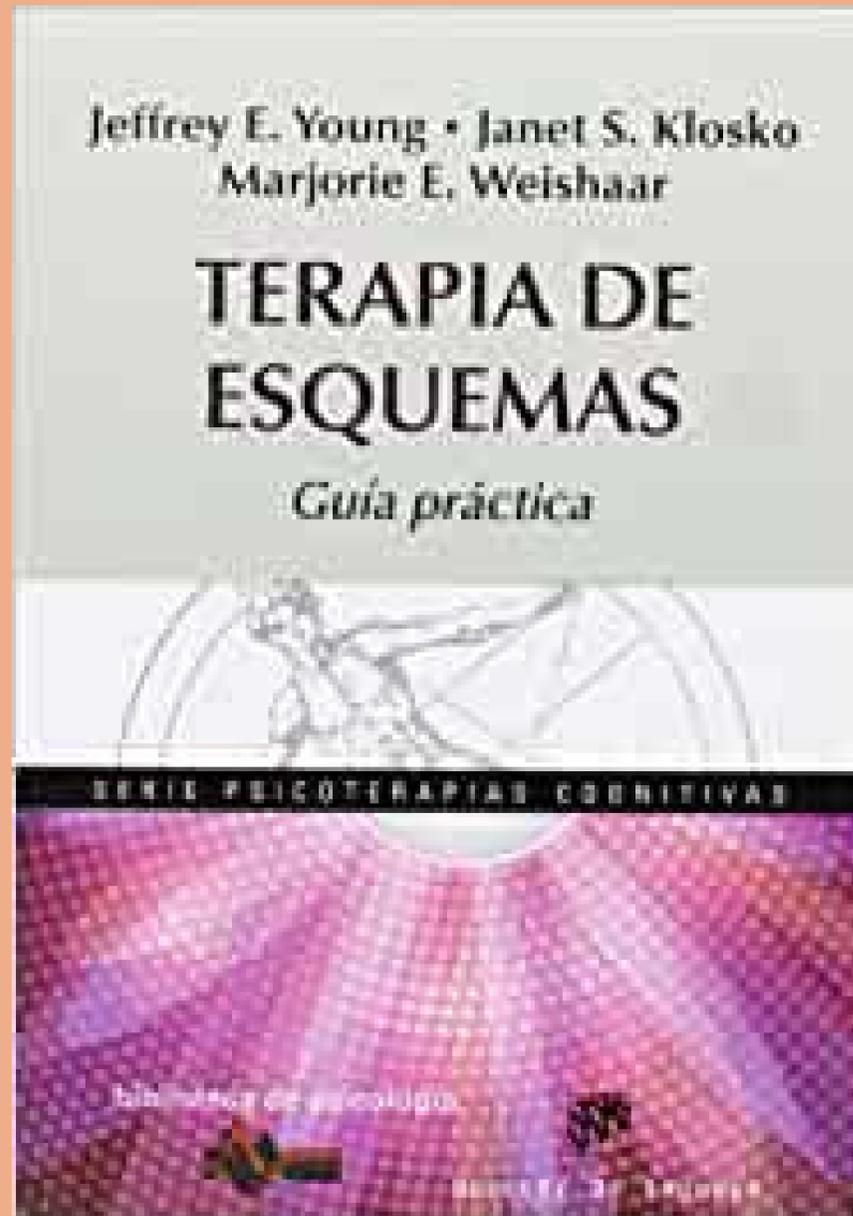
¡¡¡**OJO CUIDADO!!!** con los perfiles obsesivos y tendentes al control, se pueden enganchar.



Exposición al pensamiento e ir más allá.

El objetivo de esta técnica es encontrar la emoción tras el pensamiento (EE) y ser capaces de asociarlo al yo.

Ya no nos relacionamos con el material cognitivo, si no con nosotrxs (identidad). Podemos hacerlo mediante autoregistros e ir trabajandolo con el paciente en consulta (autoconocimiento)



“

Terapia de esquemas

Jeffrey E. Young (Autor), Janet S. Klosko (Autor),
Marjorie E. Weishaar