



Lectura Fácil

Taller de psicoeducación

La ansiedad

Guía con actividades





Lectura Fácil

Taller de psicoeducación

La ansiedad

Guía con actividades



Este libro
es una adaptación a Lectura Fácil
de materiales sobre la ansiedad.

El servicio **Más Fácil** de **Plena inclusión Canarias**
ha adaptado y validado
los contenidos de este libro.

Este libro ha sido financiado por el **Gobierno de Canarias**.

Autoría de los contenidos:

María Candelaria Pacheco Díaz, Probosco
María Dolores Rodríguez Rodríguez, Asociación Horizonte
Miriam Betancort Pérez, Adislan
Rosario Marrero Quevedo, Universidad La Laguna
Miriam Oliva Metola, Con Sentido
Erika Quesada Nieto, Plena inclusión Canarias

Coordinación de la adaptación a Lectura Fácil:

Óscar Muñoz Rodríguez

Adaptación a Lectura Fácil:

José Jorge Amigo Extremera

Validación:

Pablo Buhigas Lorenzo
Nereida Hernández Santana

Maquetación e ilustraciones: Kinewa

Edición: Plena inclusión Canarias

Depósito Legal: GC 321-2022

© Lectura Fácil Europa 

Más información en www.inclusion-europe.eu/easy-to-read

Índice

Introducción.....	5
-------------------	---

Capítulo 1. ¿Qué es la ansiedad?.....	11
---------------------------------------	----

1.1. ¿Qué es un trastorno de ansiedad?	15
--	----

Capítulo 2. ¿Cuáles son los síntomas de la ansiedad?.....	23
---	----

2.1. La ansiedad y tu cuerpo.....	27
-----------------------------------	----

2.2. La ansiedad y tus pensamientos.....	31
--	----

2.3. La ansiedad y tu comportamiento.....	33
---	----

Capítulo 3. ¿Por qué aparece la ansiedad?	37
---	----

3.1. Factores biológicos	39
--------------------------------	----

3.2. Factores sociales.....	41
-----------------------------	----

3.3. Factores psicológicos.....	44
---------------------------------	----

Capítulo 4. ¿Qué hacer para controlar la ansiedad?	47
--	----

4.1. Tratamiento psicológico	51
------------------------------------	----

4.2. Tratamiento farmacológico	64
--------------------------------------	----

Capítulo 5. ¿Qué más puedes hacer para controlar la ansiedad?	71
---	----

5.1. ¿Cómo afrontar las preocupaciones?	72
---	----

5.2. ¿Cómo mantener la salud?	76
-------------------------------------	----

Capítulo 6. Libros que hemos leído para escribir esta guía	87
--	----

Introducción

Tener una buena salud mental es mucho más que no tener una enfermedad.

Tener una buena salud mental es encontrarse bien.

La salud mental es el **bienestar** general de la forma en que pensamos, manejamos nuestros sentimientos y nos comportamos.

A veces, las **tensiones** y los nervios hacen difícil tener una buena salud mental.

En ocasiones, no poder afrontar una situación puede crearnos un **trastorno** mental.

El **bienestar** es el estado de una persona en la que sus condiciones físicas y mentales le dan tranquilidad.

La **tensión** es un estado de ánimo en el que sentimos impaciencia, exaltación y malestar.

Un **trastorno** es un cambio en nosotros que afecta a nuestra salud mental.

Un trastorno mental
trae consigo cambios en:

- Nuestras emociones.
- Nuestros pensamientos.
- Nuestro comportamiento.
- Nuestra **motivación**.
- Nuestro aprendizaje.
- Las oportunidades
de participar
en la **comunidad**.

Algunos de los principales trastornos mentales son:

1. La esquizofrenia.
2. El trastorno bipolar.
3. La depresión.
4. La ansiedad.

La **esquizofrenia**

es una enfermedad mental grave
en el que las personas interpretan
la realidad
de una manera que no es normal.

La **motivación**
es el estímulo
que anima a
una persona a
actuar de una
forma
para lograr un
objetivo.

Una **comunidad**
es el conjunto
de personas
de un pueblo,
región o nación.

Las personas con esquizofrenia pueden tener cambios en la personalidad o **alucinaciones**.

El **trastorno bipolar** es una enfermedad mental en el que las personas sufren grandes cambios de ánimo.

La **depresión** es una enfermedad mental en el que las personas pueden sentir:

- Tristeza profunda.
- Bajo estado de ánimo.
- Baja **autoestima**.
- Pérdida de interés por todas las cosas.

La **ansiedad** es un sentimiento de miedo, **temor** e inquietud.

Una persona está inquieta cuando no tiene tranquilidad y se siente alborotada.

Una **alucinación** es percibir cosas como visiones, sonidos u olores que parecen reales, pero que no lo son.

La mente crea las alucinaciones.

La **autoestima** es el aprecio y consideración que una persona tiene de sí misma.

Es el sentimiento que nos hace valorar nuestra personalidad y querernos.

El **temor** es el miedo o la sospecha de que algo malo va a ocurrir.

En este libro
puedes encontrar información
muy útil sobre la ansiedad.

Es importante no confundir
un trastorno mental
con una **discapacidad intelectual**.

Hay personas
que tienen ambas cosas,
es decir, tienen una discapacidad intelectual
y un trastorno mental.

Es importante
que las personas con discapacidad intelectual
entiendan la enfermedad que tienen
y sean capaces de manejarla.

La **psicoeducación**
tiene varias ventajas:

- Refuerza las **habilidades**
de las personas
para hacer frente
a sus enfermedades.

En salud mental,
la **psicoeducación**
es dar información
al paciente
y a su familia
sobre su
enfermedad
y su tratamiento.

Una **habilidad**
es la capacidad
que tiene una
persona
para hacer
una actividad.

- Evita las recaídas,
es decir,
caer de nuevo en la enfermedad.
- Ayuda a mejorar la salud
y el bienestar
de las personas.

El objetivo
de esta guía en **Lectura Fácil**
es ofrecer herramientas adaptadas
para que las personas
tengan información fácil de entender
sobre la ansiedad.

Nos gustaría que esta guía
sea también útil para las familias
y para las y los profesionales.

Esta guía puede ser un apoyo
para el tratamiento de personas
que tienen ansiedad.

La **Lectura Fácil**
ayuda a leer la
información
gracias al uso
de frases
y palabras
sencillas.

Así, la
información
es más fácil de
entender
para todas las
personas.

Si quieres tener más información,
puedes leer
el **Manifiesto** de Plena inclusión
“Salud mental para cada persona”.

Puedes descargar este manifiesto
en Lectura Fácil
desde la página web
de **Plena inclusión Canarias**.

También puedes ver
un vídeo sobre este manifiesto
en YouTube.

Un **manifiesto**
es un escrito
que publica
un grupo
de personas
con ideas
políticas,
religiosas,
filosóficas o de
otro tipo.

Sirve para
reclamar
derechos
de las personas.

Capítulo 1. ¿Qué es la ansiedad?



La **ansiedad**

es la respuesta de nuestro cuerpo
ante un peligro
o ante una amenaza.

Es una emoción fuerte
frente a una situación
que nos da miedo
o que nos preocupa.

Por ejemplo,
podemos tener ansiedad
cuando vamos a conocer gente nueva
o vamos a cambiarnos de casa.

También es normal
tener ansiedad
cuando vamos a empezar un trabajo nuevo
o cuando tenemos que ir
a la consulta del dentista.

La ansiedad
sirve para protegernos
de una agresión
o de un daño.



Cuando nos damos cuenta
de que hay una situación
que nos da miedo
o nos preocupa,
hay cambios en nuestro cerebro.

En nuestro cerebro
se libera la **adrenalina**.

La adrenalina envía un mensaje
a nuestro cuerpo
y nos prepara para actuar.

Podemos hacer varias cosas:

- Luchar para defendernos.
- Huir para escapar del peligro.
- Quedarnos paralizados,
es decir,
no movernos.

La ansiedad
es una reacción normal
que todas las personas tenemos
en varias ocasiones.

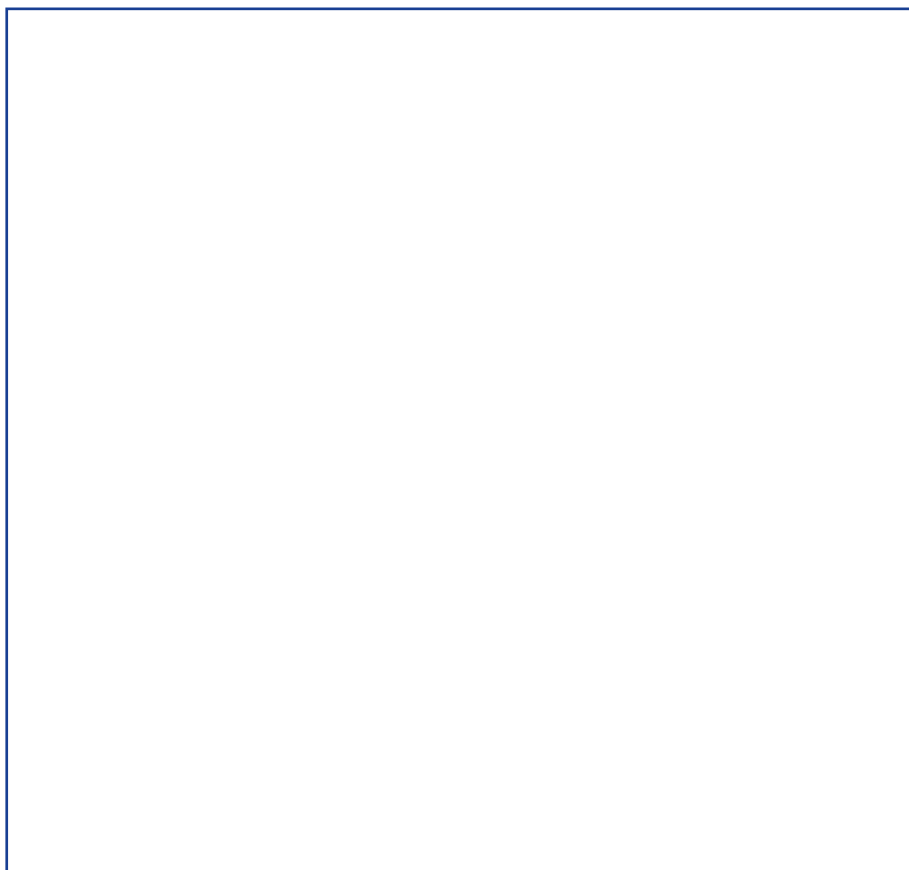
La **adrenalina**
es una sustancia
que se libera
de manera natural
en situaciones
de alarma, estrés,
miedo o peligro.



Tener ansiedad
está bien a veces,
pero tener ansiedad
todos los días
no es bueno.

Actividades

Escribe o dibuja en el siguiente cuadro
las cosas que te hacen sentir ansiedad.

A large, empty rectangular box with a thin blue border, intended for the user to write or draw their responses to the prompt above it.

1.1. ¿Qué es un trastorno de ansiedad?

A veces,
la ansiedad no sirve
para protegernos.
Solo nos hace daño.

Cuando esto pasa,
la ansiedad se convierte
en un problema.



Este problema
se llama **trastorno de ansiedad**.

Hay un trastorno de ansiedad
cuando los **síntomas**:

- Son graves
o **desagradables**.
- Duran mucho tiempo.
- Se dan con mucha frecuencia.
- Aparecen en situaciones
que no son estresantes.
- No nos dejan
hacer lo que queremos.

Un **síntoma** es
pista o una señal
de una
enfermedad.

Una cosa
desagradable
provoca siempre
disgusto, malestar
o rechazo.

Hay diferentes tipos de trastornos de ansiedad.

Estos son algunos de los más comunes:

1. Ansiedad generalizada.
2. Ataque de **pánico**.
3. **Fobia** específica.
4. Fobia social.
5. Agorafobia.

1. Ansiedad generalizada

Tenemos **ansiedad generalizada** si tenemos muchas **preocupaciones** durante mucho tiempo.

La ansiedad generalizada no siempre tiene relación con alguna situación preocupante.

La ansiedad generalizada causa malestar.

Afecta a nuestra vida y es difícil de controlar.

El **pánico** es un miedo muy intenso. A menudo, el pánico afecta a muchas personas.

Una **fobia** es un miedo incontrolable o rechazo fuerte que siente una persona hacia algo o alguien.

Una **preocupación** es un problema o asunto que nos inquieta y nos quita tranquilidad.

2. Ataque de pánico

Tenemos un **ataque de pánico** cuando aparecen **crisis** de pánico.

Las crisis de pánico son sentimientos de miedo o de malestar fuertes que aparecen de repente y se repiten.

Las crisis de pánico no tienen que ver con ninguna situación amenazante y pueden pasar en cualquier momento.

3. Fobia específica

Una **fobia específica** es cuando tenemos mucho miedo a una cosa o a una situación.

Una **crisis** es un momento o situación difícil para alguien o algo.



Algunas fobias específicas son las siguientes:

- Miedo a las arañas.
- Miedo a los perros.
- Miedo a los **voladores**.
- Miedo a las alturas.

Las cosas o las situaciones a las que podemos tener fobias específicas no son **amenazantes** por sí mismas.

Pero cuando nos enfrentamos a esa cosa o situación, podemos tener una crisis de **angustia**.



Los **voladores** son, por ejemplo, los cohetes y los fuegos artificiales.

Cuando algo es **amenazante**, puede ser un peligro y hacernos daño.

La **angustia** es un estado de intranquilidad o inquietud causado por un peligro o por una amenaza.

4. Fobia social

Una **fobia social**

es cuando tenemos mucho miedo a una situación social en la que creemos que nos pueden juzgar, avergonzar o humillar.



Cuando tenemos una fobia social, evitamos situaciones como:

- Hablar en público.
- Comer.
- Beber.
- Hacer cosas delante de otras personas.

La ansiedad no se limita al momento en el que tienen lugar esas situaciones.

Puede empezar horas o días antes.

Suele durar después
de la situación que nos estresa.

5. Agorafobia

La **agorafobia**

es cuando aparecen sentimientos de pánico
en situaciones
en las que pensamos lo siguiente:

- No vamos a poder escapar.
- No nos van a poder ayudar.

Debido a la agorafobia,
podemos tener miedo a viajar,
a ir a centros comerciales
o a ir a lugares públicos.

Además de la ansiedad,
también podemos
tener síntomas
y sentimientos de **depresión**.

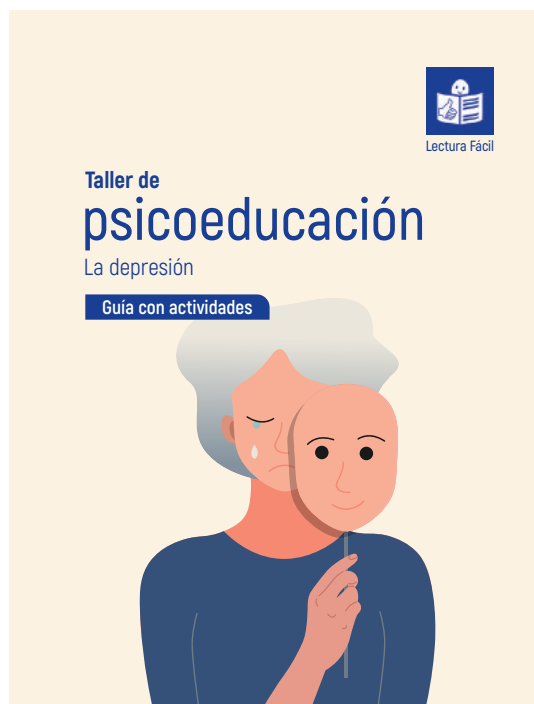


Una **depresión**
es una
enfermedad
mental en la que
tenemos un bajo
estado de ánimo
y nos sentimos
tristes.

La depresión
está asociada a
cambios en el
comportamiento
en nuestra
actividad
y en nuestro
pensamiento.

Si quieres saber más
sobre la depresión,
te recomendamos leer
la **guía sobre la depresión
en Lectura Fácil**
de **Plena inclusión Canarias**.

Puedes descargar esta guía
en la página web
de **Plena inclusión Canarias**.



Capítulo 2.

¿Cuáles son los síntomas de la ansiedad?



La ansiedad
puede afectarnos
de diferentes maneras.

Puede afectar a:

- Nuestro cuerpo.
- Nuestros pensamientos.
- Nuestras actividades.

Cada una influye en las demás.

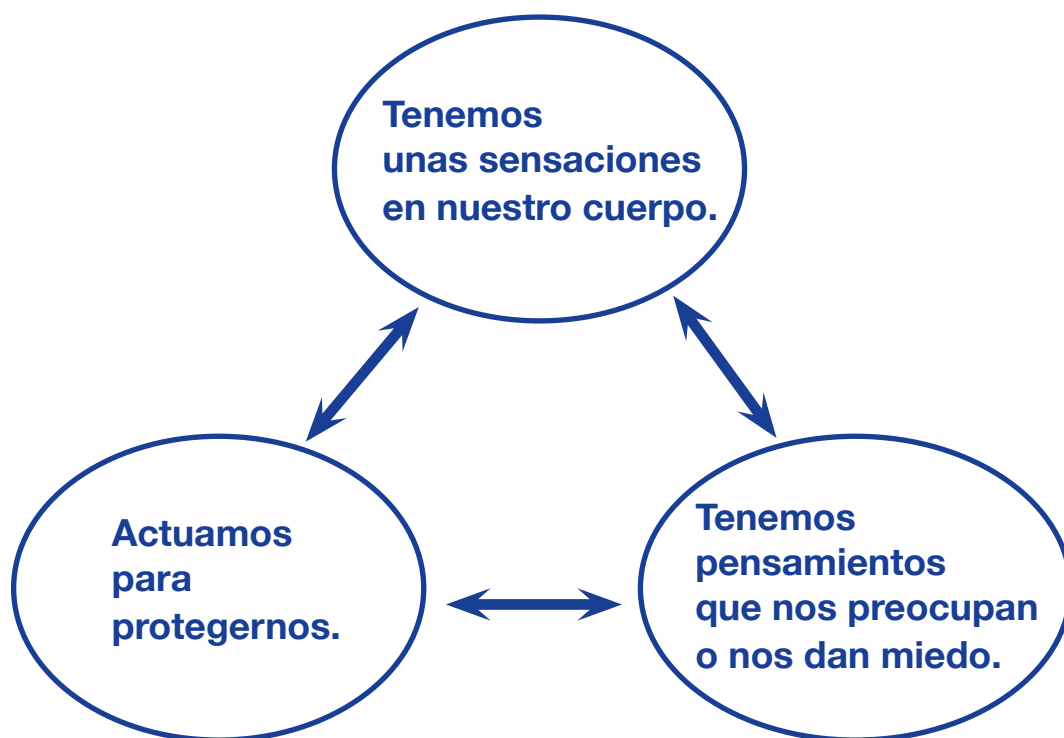
Por ejemplo,
si sentimos ansiedad en nuestro cuerpo,
esta pasa a nuestros pensamientos
y a las cosas que hacemos.

Así, se crea un **círculo vicioso**
que hace que la ansiedad
se mantenga.

Un **círculo vicioso**
es una situación
en la que se da
un problema
que es la causa
de otro.

Al mismo tiempo,
el segundo
problema
es causa del
primero y la
situación se
repite.

El siguiente esquema
es un ejemplo
de este círculo vicioso.



Es importante identificar
estos efectos
para hacer cosas
que nos ayuden a estar mejor.

En las personas con discapacidad intelectual con grandes necesidades de apoyo o con problemas para comunicarse, es más difícil identificar:

- Sus preocupaciones.
- Las cosas que les dan miedo.
- Sus **sensaciones**.

Para saber los síntomas, hay que observar los cambios en:

- Su forma de actuar.
- Su comportamiento.

A continuación, te explicamos algunos **síntomas de la ansiedad** en tu cuerpo, tus pensamientos y tu comportamiento.



Una **sensación** es la forma en las que percibimos algo a través de los sentidos.

También puede ser la impresión o la emoción que produce un acontecimiento importante o nuevo.

2.1. La ansiedad y tu cuerpo

La ansiedad puede hacer
que tu **cuerpo**
se sienta diferente.

Estos sentimientos
son muy desagradables.

Puede parecer
que va a pasar algo terrible.

Es muy importante saber
que estos síntomas no son peligrosos
y que no te harán daño.

Hay casos de personas
que no pueden expresar
sus sensaciones.

En estos casos,
las personas que están cerca
deben fijarse en su comportamiento.

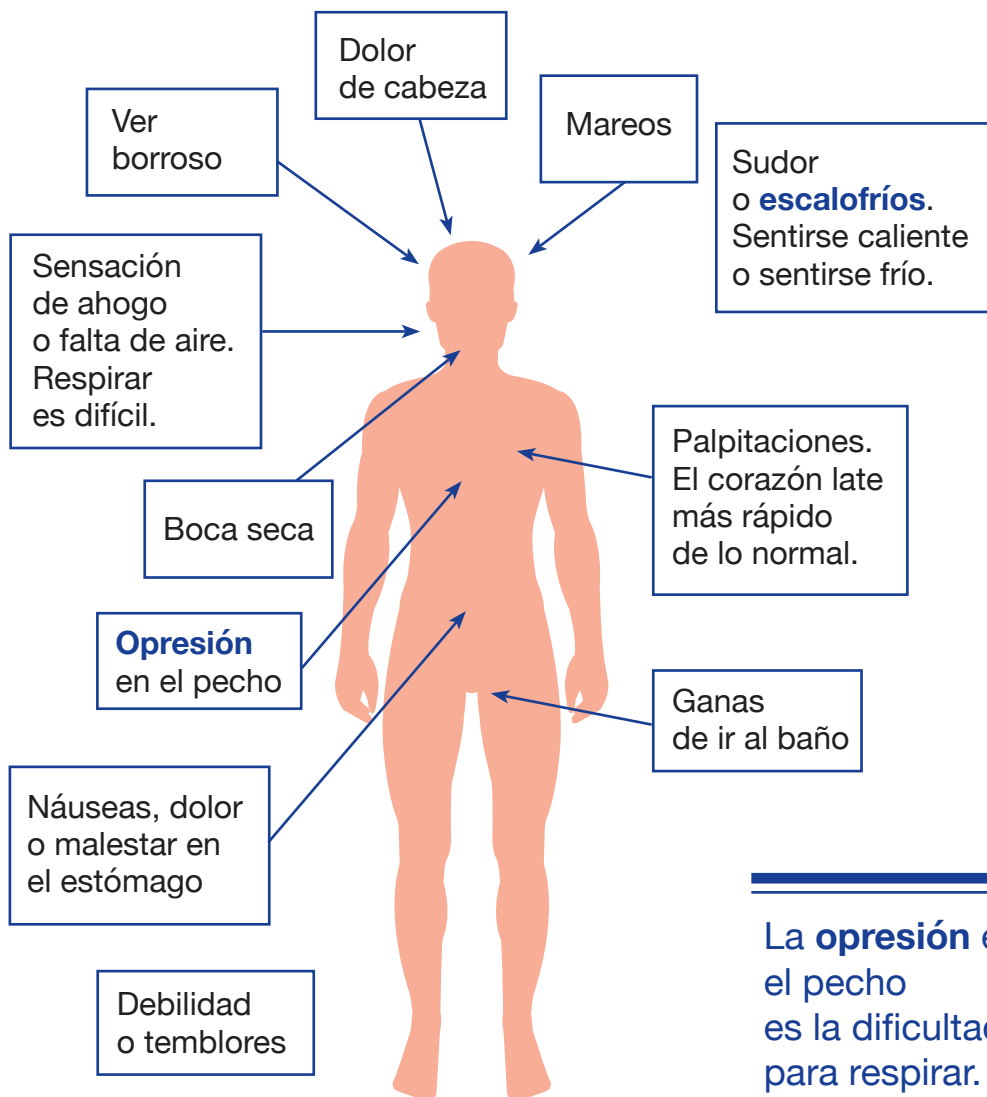
Por ejemplo,
si la persona se toca el pecho
o se da golpes en él,
puede indicar que siente **palpitaciones**.

Otro ejemplo
puede ser una persona
que se seca mucho la frente
o se cambia mucho de ropa
porque suda mucho.

A continuación,
tienes un dibujo de una persona
y los síntomas en el cuerpo
que puede tener.

Señalamos la mayor parte
de los síntomas
y de las partes del cuerpo
con flechas.

Una **palpitación**
es un latido del
corazón, sensible
e incómodo
para la persona
y más frecuente
que el latido
normal.



La **opresión** en el pecho es la dificultad para respirar.

Un **escalofrío** es una sensación de frío que aparece de repente. A veces, podemos tener fiebre tras un escalofrío.

Actividades

Contesta a las siguientes preguntas en los cuadros:

1. ¿Has sentido algunos de estos síntomas en tu cuerpo?

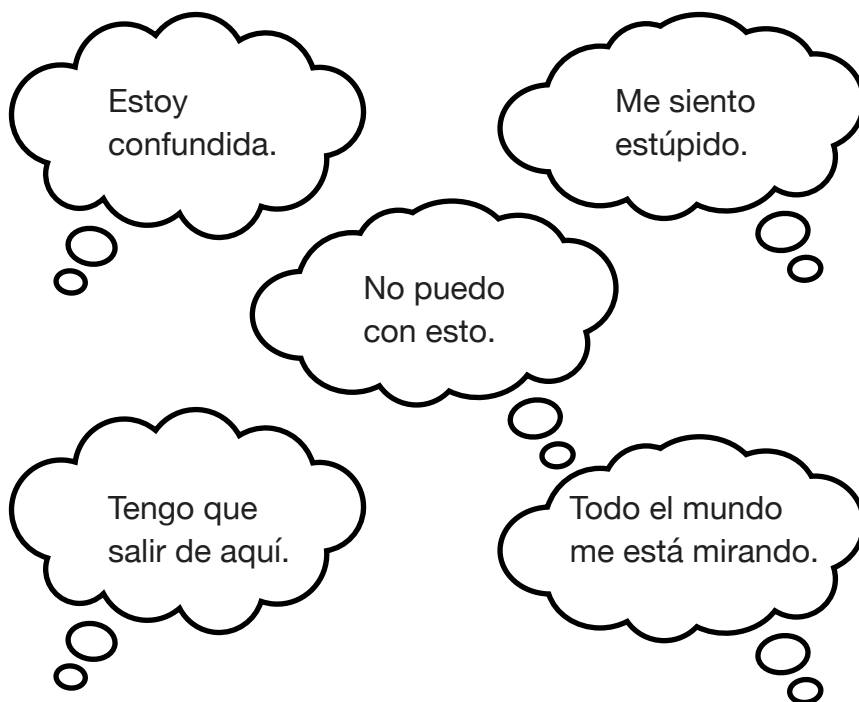
2. ¿Cómo te has sentido?

2.2. La ansiedad y tus pensamientos

La ansiedad puede hacer
que tus **pensamientos**
cambien.

A veces,
aparecen pensamientos rápidos.

Muchas veces,
no nos damos cuenta
de estos pensamientos.



Estos pensamientos
nos avisan de que la situación
es peligrosa.

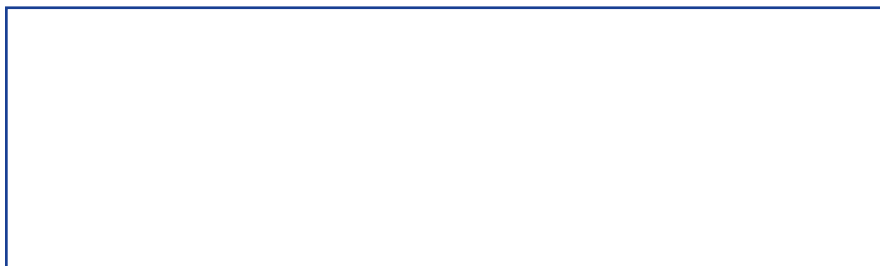
Nos dicen lo que debemos hacer.

Pero estos pensamientos
también pueden hacer
que nos preocupemos mucho
y causarnos miedo.

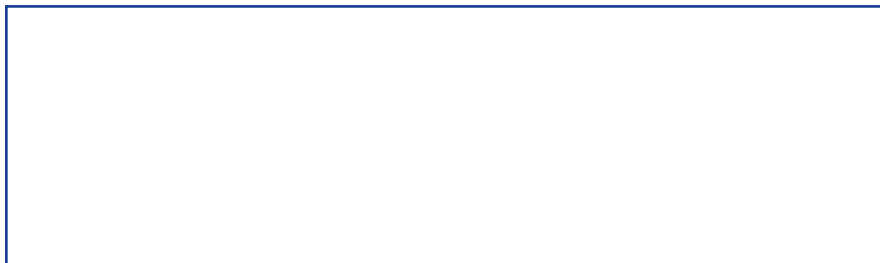
Actividades

Contesta a las siguientes preguntas
en los cuadros:

1. ¿Has tenido algunos de estos pensamientos?



2. ¿Cómo te has sentido?



2.3. La ansiedad y tu comportamiento

La ansiedad puede hacer
que cambies
lo que haces.

Puede que haya cosas
que no quieres hacer
porque te hacen sentir ansiedad.

Algunas de estas cosas pueden ser,
por ejemplo:

- Ir a lugares
con mucha gente.
- Ir a tiendas.
- Hablar con la gente.
- Comer fuera.
- Salir de casa.



En estas situaciones,
nuestros pensamientos
nos dicen las cosas
que podemos hacer.

Algunas de estas cosas
pueden ser,
por ejemplo:

- Defendernos.
- Huir.
- No movernos.
- Querer siempre
estar en compañía.

También podemos sentir **irritabilidad**
y tener conductas agresivas
con otras personas
y con nosotros mismos.

Las personas
que no pueden describir bien
sus preocupaciones
o sus miedos
pueden romper objetos.

Esto es un síntoma de ansiedad.

Cuando una
persona
siente **irritabilidad**,
se enfada
con facilidad.

Actividades

Haz las siguientes actividades
en los cuadros:

1. Escribe las situaciones
que te hacen sentir ansiedad.

2. ¿Qué haces en estas situaciones?

Capítulo 3.

¿Por qué aparece la ansiedad?



No hay una sola razón
para sentir ansiedad.

Podemos sentir ansiedad
por varias razones.

La ansiedad puede ser
una mezcla
de diferentes **factores**.

Estos factores
son los siguientes:

1. Factores biológicos

Son los que tienen que ver
con nuestro cuerpo.

2. Factores sociales

Son los que tienen que ver
con nuestro **entorno**.



Un **factor**
es una cosa
o una situación
que ayuda,
junto a otras,
a conseguir
algo.



El **entorno**
es el conjunto
de objetos,
personas
y circunstancias
que rodean
a una persona o
una cosa.

3. Factores psicológicos

Son los que tienen que ver con nuestras habilidades para enfrentarnos a situaciones diferentes.

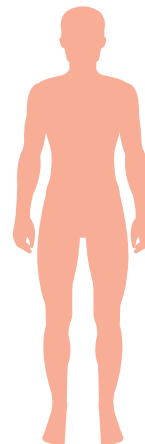
Los factores son diferentes y no afectan de la misma manera a todas las personas.

A continuación, tienes algunos ejemplos de estos factores.

3.1. Factores biológicos

- Tener un **síndrome**.

Algunos ejemplos de síndromes son:
el síndrome de X frágil,
el síndrome de Prader-Willi
y el síndrome de Williams.



Factores biológicos

Un **síndrome** es el conjunto de síntomas de una enfermedad o de un trastorno físico y mental.

Las personas con estos síndromes tienen más probabilidades de sufrir trastornos de ansiedad.

- Tener un trastorno del desarrollo o un trastorno del espectro autista.
- Tener falta de sueño.
- Tener una enfermedad física como la **epilepsia**.
- Tener una enfermedad mental.
- Haber sufrido algún accidente, por ejemplo, un accidente de tráfico.
- Tener alguna alteración **sensorial**, por ejemplo, problemas para ver o para oír.
- Sufrir los efectos secundarios de algunos medicamentos.



La **epilepsia** es una enfermedad nerviosa que produce ataques de movimientos bruscos, llamados convulsiones.

Las personas con epilepsia también pueden perder el conocimiento en estos ataques.

Sensorial tiene que ver con la sensibilidad o con los sentidos.



- Tener un antecedente en la familia, es decir, que algún familiar haya tenido ansiedad.
- Tener **dependencia** de las bebidas con alcohol o de otras drogas.

3.2. Factores sociales

Los factores sociales tienen que ver con situaciones que nos preocupan.

Algunos ejemplos de factores sociales son los siguientes:

- Romper una relación. Por ejemplo, romper con una pareja.
- Tener una discusión o un problema.

Dependencia es la necesidad fuerte de sustancias como alcohol, tabaco y otras drogas.

Las personas con dependencia necesitan tomar estas drogas para sentirse en calma.



Factores sociales

- Tener presión en el trabajo.
- Tener presión en el centro al que acudes.
- Tener problemas de dinero.
- Perder a una persona querida.
- Que una persona que nos apoya deje el trabajo.
- Estar o vivir en lugares con mucho ruido.
- Tener cambios en las **rutinas** y en los lugares en los que estamos.

Una **rutina** es una costumbre de hacer una cosa de forma automática, sin pensar.

Un ejemplo de rutina es, por ejemplo, comprar siempre el pan en la misma tienda.

También puede haber factores que tienen que ver con situaciones **traumáticas**.

Algunos ejemplos de estos factores son:

- Sufrir maltrato, abuso o acoso físico, sexual o psicológico.
- Haber recibido ataques durante mucho tiempo.
- Que nos hayan **ridiculizado** durante mucho tiempo.
- Que se hayan reído de nosotros durante mucho tiempo.

Las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo y sus familias han sufrido más ansiedad y nerviosismo en la **pandemia** del COVID-19 por las razones siguientes:

Traumático
viene de **trauma**.

Un **trauma** es una impresión fuerte que produce un efecto negativo y que dura mucho tiempo.

Ridiculizar es poner a una persona en una situación en la que otras personas se ríen de ella.

Una **pandemia** es una enfermedad que afecta a varios países o que ataca a casi todas las personas de un lugar.

Suele ser un virus nuevo contra el que las personas no tienen defensas.

- No tener los apoyos suficientes.
- No tener la información suficiente.
- Tener cambios en las rutinas y en los apoyos.

3.3. Factores psicológicos

- No tener habilidades de **autogestión**.
- No tener habilidades para afrontar situaciones difíciles.
- Tener dificultades para manejar las situaciones.
- Tener problemas para comunicarnos con las demás personas.

La **autogestión** es un conjunto de habilidades para la organización personal que nos ayudan a cumplir objetivos.

- Descuidar las necesidades personales.

Es decir,
no tener en cuenta
lo que necesitamos para estar bien.

- Preocuparnos mucho por las cosas.



Factores psicológicos

Actividades

Contesta a las siguientes preguntas en los cuadros:

1. ¿Cuáles son las causas de tu ansiedad?

2. ¿Qué factores biológicos, psicológicos o sociales te hacen sentir ansiedad?

Capítulo 4. ¿Qué hacer para controlar la ansiedad?



Para tener un buen tratamiento, lo primero es tener un **diagnóstico** de ansiedad del médico o del psiquiatra.

Es importante comprobar que los síntomas no se deben a otra enfermedad física o a un trastorno de salud mental.

Cuando tenemos un diagnóstico de trastorno de ansiedad, debemos hacer un **plan de tratamiento** con los y las profesionales y con aquellas personas importantes en nuestras vidas.

Este plan de tratamiento debe incluir:

1. Tratamiento psicológico.
2. Tratamiento farmacológico.
3. Estrategias de autocuidado.

Un **diagnóstico** es el reconocimiento de una enfermedad después de estudiar los síntomas de una persona enferma.



1. Tratamiento psicológico

Es decir,
la terapia con un profesional:
un psicólogo
o una psicóloga.

2. Tratamiento farmacológico

Es decir,
los medicamentos
que debemos tomar.

3. Estrategias de autocuidado

El plan de tratamiento
no siempre es definitivo.

A veces,
los tratamientos y las estrategias
no tienen el mismo efecto
en todas las personas.

Es importante entender que
un buen tratamiento
puede necesitar tiempo.

Una **estrategia**
es un plan
para dirigir un
asunto
y conseguir un
objetivo
en el futuro.

El **autocuidado**
es procurarnos
atenciones
a nosotros
mismos.

El objetivo del
autocuidado
es mejorar
el bienestar
del cuerpo
y el bienestar
de la mente.

Si hemos tenido
más de un tratamiento,
hay que decírselo
a los y las profesionales.

Es importante darles
la siguiente información:

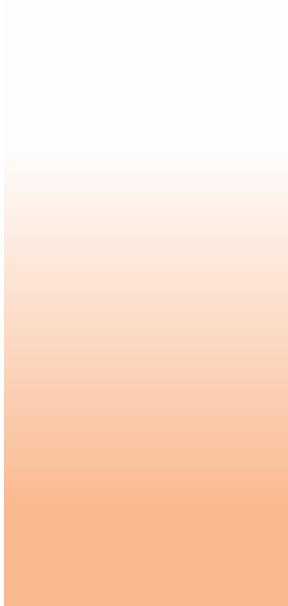
- El tratamiento con medicamentos
o con **psicoterapia**
que hemos llevado a cabo.
- Los resultados
o efectos secundarios
que hemos tenido.

A continuación,
te ofrecemos información
sobre el tratamiento psicológico
y el tratamiento farmacológico.



La **psicoterapia**
es el tratamiento
de enfermedades
nerviosas,
problemas de
la mente, del
comportamiento
o de las
emociones.

En la
psicoterapia
se usan técnicas
de la psicología.



4.1. Tratamiento psicológico

Cuando tienes ansiedad,
puedes ir
a un psicólogo o psicóloga.

Esta persona te ayudará
a poner en marcha
algunas estrategias
que te pueden servir para estar mejor.

Estas estrategias
te ayudarán a:

- Entender qué te pasa.
- Bajar la ansiedad.
- Controlar tus pensamientos.
- Cambiar las cosas que haces.

Algunas de estas estrategias son las siguientes:

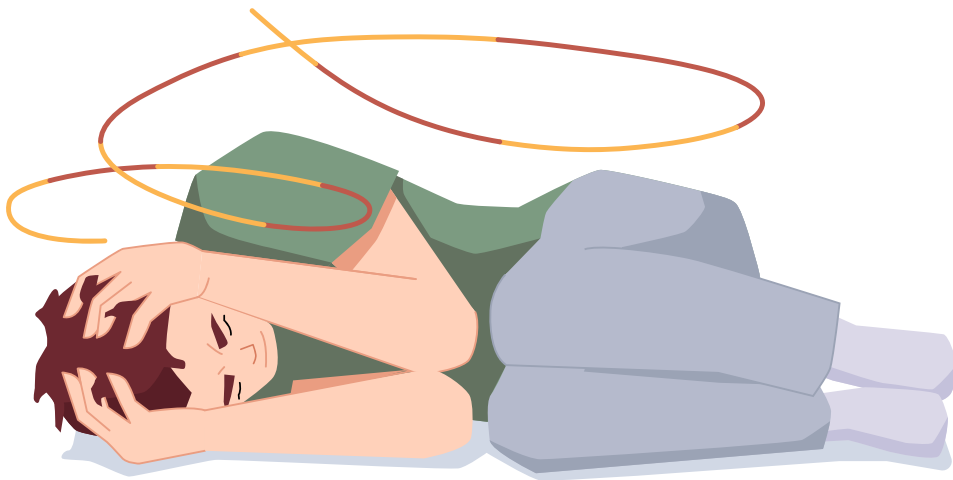
1. Entender la ansiedad.

Para ello,
puedes hacer un diario de la ansiedad
y usar el termómetro de la ansiedad.

2. Hacer actividades
para bajar la ansiedad.

3. Cambiar tus pensamientos.

4. Cambiar tu forma
de hacer las cosas.



1. Entender la ansiedad

Para entender la ansiedad, debes fijarte en:

- Los momentos en los que tienes ansiedad.
- Cómo te afecta la ansiedad.
- Qué piensas cuando tienes ansiedad.
- Qué notas en tu cuerpo.
- Qué haces cuando tienes ansiedad.

Puedes hacer un **diario de la ansiedad**.

Un diario de la ansiedad es muy útil.

Te ayuda a conocer
lo que te crea ansiedad
y a aprender a controlarla.

Durante unas semanas,
puedes anotar
la siguiente información
en tu diario de la ansiedad:

- Los momentos
en los que sientes nervios.
- Qué notas en tu cuerpo.
- Qué haces para mejorar.

Una buena idea
es hacer un cuadro
como el que te enseñamos
a continuación:



Diario de la ansiedad

Fecha y hora	Por ejemplo, las 10 de la mañana.
¿Qué estabas haciendo?	Por ejemplo, estaba de compras.
¿Cómo se sintió tu cuerpo?	Por ejemplo, se sintió enfermo.
¿En qué estabas pensando?	Por ejemplo, estaba preocupada. Mi pensamiento era: "quiero ir a casa".
¿Qué has hecho?	Por ejemplo, salir de la habitación, llorar.

También puedes usar
el **termómetro de la ansiedad**.

El termómetro de la ansiedad
te puede ayudar
a saber cómo te sientes.

Además, puede darte ideas
para hacer cosas
que te ayuden a mejorar.

En la página siguiente
tienes un dibujo
del termómetro de la ansiedad.

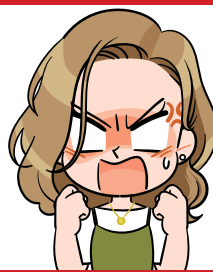
Puedes encontrar
este dibujo en el **blog**
"El sonido de la hierba al crecer":
<https://elsonidodelahierbaelcrecer.blogspot.com>

Las autoras del termómetro
se llaman
Anabel Cornago
y Maite Navarro.

Un **blog** es una
página web
que se actualiza
con frecuencia
y que puede
incluir
comentarios
de las personas
que lo leen.

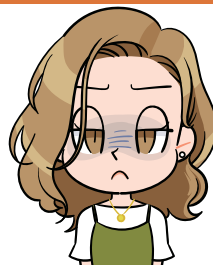
5

No me puedo controlar



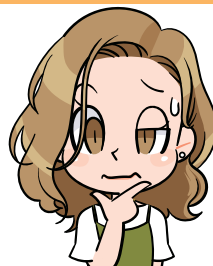
4

Me hace enfadar



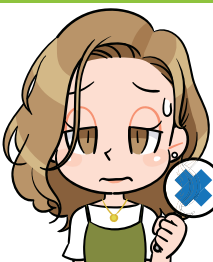
3

Me pone nervioso



2

Me molesta



1

Me gusta



2. Hacer actividades para bajar la ansiedad

Puedes aprender **técnicas de relajación** para aliviar la sensación de estrés o de malestar.

Estas técnicas te enseñan a respirar más despacio y a relajar tu cuerpo.

También podemos intentar **distraernos** y hacer actividades que nos gusten, por ejemplo:

- Ver la televisión.
- Leer.
- Bañarte.
- Dar un paseo.
- Escuchar música.



- Pasar tiempo con un amigo o con una amiga.
- Tener un lugar especial para ir.
- Poner la atención en un objeto y describirlo con detalle.
- Contar o nombrar animales o personas.



Actividades

Contesta a las siguientes preguntas
en los cuadros:

1. ¿Has probado alguna técnica de relajación?

2. ¿Qué cosas que te gustan
puedes hacer
para distraer tu atención?

3. Cambiar tus pensamientos

Primero tienes que saber
qué pensamientos
hacen que sientas nervios.

Para eso,
puedes usar
el diario de la ansiedad.

Cuando aparecen
estos malos pensamientos,
tienes que cambiarlos
por otros que sean buenos.

Estos nuevos pensamientos
tienen que ayudarte
a relajarte.



Te aconsejamos tener una lista de pensamientos felices siempre cerca de ti.

Además, debes incluir en esta lista las cosas que puedes hacer para sentirte mejor.



Actividades

Contesta a la siguiente pregunta en el cuadro:

¿Qué pensamientos felices pondrías en tu lista?

A large, empty rectangular box with a thin blue border, intended for the user to write their answers to the question above it. It is located within the 'Actividades' section.

4. Cambiar tu forma de hacer las cosas

Para cambiar
tu forma de hacer las cosas,
te recomendamos lo siguiente:

- Busca ayuda en el momento.
- Aprende nuevas formas
de solucionar el problema.

Algunos ejemplos
pueden ser
decir algo importante para ti
o relacionarte con tus compañeras
y compañeros
de otra manera.

- Si sabes qué situaciones
son las más difíciles
para ti,
vívelas poco a poco.

No te fuerces.

4.2. Tratamiento farmacológico

Para el tratamiento de la ansiedad, tu médico o médica puede recetarte unos medicamentos que se llaman **ansiolíticos**.

Algunos de los ansiolíticos más comunes son los siguientes:

- Lorazepam
- Alprazolam
- Diazepam

Tomar estos medicamentos no cura la ansiedad, pero ayuda a reducir sus síntomas.

Por eso, es importante tomar los medicamentos y seguir tratamientos psicológicos y estrategias de autocuidado.

Hay muchos tipos de medicamentos ansiolíticos.

Un **ansiolítico** es un medicamento que calma la ansiedad.



El psiquiatra o el médico
debe decirte
cuál es el mejor ansiolítico
para ti.

Algunos ansiolíticos
pueden crear **adicción**.

Por eso, es muy importante
seguir las recomendaciones
sobre el tiempo
durante el que tienes que tomarlos.

También es muy importante
seguir las recomendaciones
sobre cómo dejar de tomarlos.

Si dejas de tomar la medicación
de forma brusca,
puedes tener **abstinencia**.

Dependiendo de tus síntomas,
puedes tomar
medicamentos ansiolíticos,
medicamentos antidepresivos,
o medicamentos para dormir mejor.

Una **adicción**
es la dependencia
de productos o
actividades
que son malas
para la salud.

Además de los
ansiolíticos, el
alcohol y el tabaco
son productos
que crean adicción.

La **abstinencia**
son los síntomas
que puedes tener
cuando dejas una
sustancia que
crea adicción.

Un **medicamento
antidepresivo** es
un medicamento
que se receta
para tratar la
depresión.

Actividades

Contesta a las siguientes preguntas en los cuadros:

1. ¿Cómo se llama el ansiolítico que tomas?

2. ¿Cuánto tiempo llevas tomando este ansiolítico?

A continuación,
te ofrecemos información
sobre 2 aspectos muy importantes
en el tratamiento de la ansiedad:

1. ¿Cómo tomarte
los medicamentos?
2. ¿Cuáles son
los efectos secundarios?

1. ¿Cómo tomarte los medicamentos?

Hay que preguntarle
al médico o médica
cómo hay que tomarse
los medicamentos.

Es importante saber
en qué momento del día
debes tomarlos, por ejemplo,
si tienes que hacerlo antes
o después de comer.

También es importante saber
el número de días o de semanas
de tratamiento
y si puedes tomarlos con agua.

Si se te olvida tomar
los medicamentos,
debes avisar a tu persona de confianza
y esperar a la siguiente toma.

No puedes tomarte la pastilla
que te toca
y la que se te ha olvidado
en la misma toma.

Aunque te sientas mejor
tras unos días,
recuerda que no debes dejar
de tomar los medicamentos
hasta que tu médico o médica
te lo indique.



2. ¿Cuáles son los efectos secundarios?

Los medicamentos pueden tener otros efectos diferentes a los que esperamos.

Llamamos **efectos secundarios** a estos efectos.

Es muy importante saber los efectos secundarios de los medicamentos que tomamos.

También debemos saber saber qué efectos secundarios tenemos para poder decírselo a nuestro médico o médica.

Algunos de los efectos secundarios más habituales cuando tomamos ansiolíticos son:

- Sentir cansancio.
- Sentir mareo.
- Tener mucho sueño.



- Tener dificultad para recordar cosas.
- Tener dificultad para hablar bien.

Actividades

Contesta a la siguiente pregunta en el cuadro:

¿Cuáles son los efectos secundarios del antidepresivo que tomas?



Capítulo 5. ¿Qué más puedes hacer para controlar la ansiedad?



En este capítulo,
te ofrecemos varias estrategias de autocuidado
para afrontar tus preocupaciones
y mantener la salud
cuando sientas ansiedad.

5.1. ¿Cómo afrontar las preocupaciones?

Cuando te preocupa algo,
hay muchas cosas
que pueden ayudarte
a estar mejor.

En la lista siguiente
tienes algunas de estas cosas
que pueden ayudarte:

- Identificar y saber
qué es lo que te preocupa.
- Decide qué puedes hacer.

- Escribe una lista de soluciones.

Lee la lista.

Revisa qué cosas puedes hacer ahora y hazlas.

- Si no hay cosas que puedas hacer ahora, haz un plan en el que respondas a 3 preguntas:

1. ¿Cuándo puedes solucionar el problema?
2. ¿Dónde puedes solucionarlo?
3. ¿Cómo puedes tratar el problema?

También te recomendamos hacer actividades para distraerte:

- Haz ejercicio.
- Haz rompecabezas o puzles.

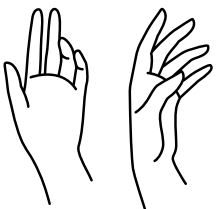


- Fíjate en un objeto
y descríbelo con detalle.
- Usa tus sentidos
para ayudarte a concentrarte
en las cosas que lo rodean.

Si quieres,
puedes completar el cuadro siguiente.
En él, puedes escribir
o hacer dibujos.



Cuadro de los sentidos

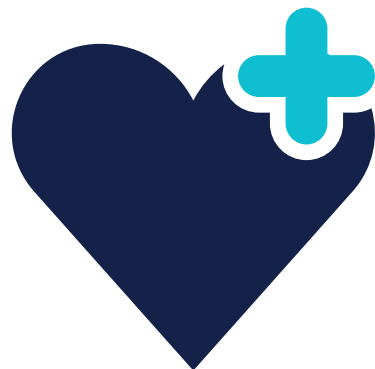
Los sentidos	Dibuja o escribe las cosas que puedes hacer
 5 cosas que puedes ver	1. 2. 3. 4. 5.
 4 cosas que puedes tocar	1. 2. 3. 4.
 3 cosas que puedes escuchar	1. 2. 3.
 2 cosas que puedes oler	1. 2.
 1 cosa que puedes probar	1.

5.2. ¿Cómo mantener la salud?

En este último apartado de la guía, te ofrecemos algunos consejos para mantener la salud.

Podemos resumir estos consejos en 4:

1. Duerme lo suficiente.
2. Haz ejercicio.
3. Come sano.
4. Haz un plan para cuidar tu salud mental.



1. Duerme lo suficiente

A menudo
nos preocupamos más
por las noches.

A veces,
las preocupaciones
nos dan problemas
para dormir.

Por ello, dormimos mal.

Dormir mal puede ser
despertarse muy temprano
o, también, despertarse varias veces
durante la noche.

A continuación,
te ofrecemos algunos consejos
para dormir mejor:

- Haz actividades tranquilas
y que no sean estresantes
antes de irte a la cama.



Algunas de estas actividades pueden ser leer un libro, ver la televisión o escuchar música tranquila.

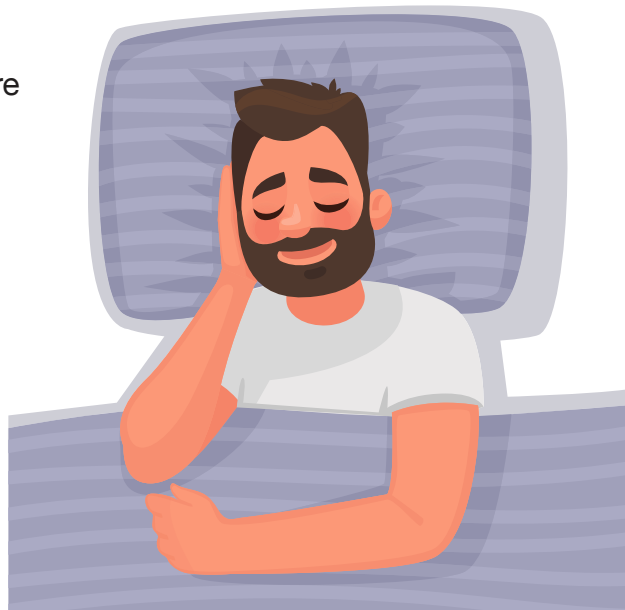
- No hagas ejercicio 3 horas antes de irte a la cama.
- No eches la siesta.

Intenta estar despierto o despierta durante todo el día y duerme solo de noche.

- Crea una rutina de horas para dormir.

Acuéstate y levántate siempre a la misma hora.

Haz todas las cosas que tengas que hacer antes de acostarte para tener tranquilidad en la cama.



Por ejemplo:

ve al cuarto de baño,
apaga todas las luces,
apaga la televisión,
tómate los medicamentos,
cierra las ventanas
y las puertas para evitar ruidos.

- No tomes café
ni **estimulantes**
antes de acostarte.

Tampoco tomes mucho café
ni estimulantes
a lo largo del día.

- Toma algo ligero para cenar.
No cenes mucho
y evita las comidas pesadas
por la noche.

Puedes hacer también
un **diario del sueño**
en el que apuntes tus hábitos
cada día
a la hora de irte a la cama.

Un **estimulante**
es un
medicamento
o una sustancia
que excita la
actividad
de los órganos
del cuerpo.

Te ofrecemos un ejemplo de cuadro que puedes completar con la información sobre cómo duermes.

Tienes un ejemplo de cosas que puedes poner en la fila del lunes.

Diario del sueño

Día	¿Tomo medicación para dormir?	¿A qué hora me acuesto?	¿Qué hice hasta que me dormí?	¿Cómo me encuentro por la mañana?
Lunes	No	12 de la noche	Dar vueltas	Muy cansada
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

2. Haz ejercicio

El ejercicio físico ayuda a:

- Bajar la tensión en los músculos.
- Relajarse.
- Dormir mejor.
- Bajar el estrés.

Además, hacer ejercicio físico puede ayudarte a sentirte mejor.

También puede ayudarte a distraerte y a cambiar los malos pensamientos por otros más agradables.



Actividades

Contesta a las siguientes preguntas
en los cuadros:

1. ¿Qué ejercicio haces?

2. ¿Qué ejercicio es el que te gusta?

3. Come sano

Comer bien puede ayudar a:

- Tener más energía.
- Sentirse mejor.
- Mantener un peso saludable.
- Tener menos problemas de salud.



¿Qué podemos hacer para comer bien?

- Haz una lista de la compra.
- Compra solo lo que necesites.

Intenta no comprar cosas innecesarias.

- Come fruta y verdura.
- Intenta no comer muchos dulces ni bebidas gaseosas.

- Ponte rutinas en la comida.
Por ejemplo,
come siempre a la misma hora
y en el mismo lugar.

4. Haz un plan para cuidar tu salud mental

Tener un plan puede ayudarte
a cuidar tu salud mental.

Puedes anotar las cosas
que te hacen sentir bien
en este plan.

El plan te ayuda a recordar
qué cosas puedes hacer.

También es una ayuda
para no sentir ansiedad
en el futuro.

A continuación,
te ofrecemos un ejemplo de plan
que puede servirte.



Ejemplo de plan para cuidar tu salud mental



¿Qué voy a hacer para estar mejor?	¿Cuándo voy a hacerlo?	¿Con quién voy a hacerlo?
• Hablar con mi hermana. • Hacer la lista de la compra. • Hacer el menú de la semana. • Ir a la piscina.	• Una vez a la semana. • 3 veces a la semana. • Todas las tardes. • Todos los lunes. • El martes por la tarde.	• La psicóloga del centro. • Mi hermana. • Mi persona de apoyo. • Mi amigo Juan.

Capítulo 6.

Libros que hemos leído para escribir esta guía



En este capítulo,
te explicamos los libros
y los textos
que hemos leído
para escribir esta guía.

Algunos están escritos en inglés
y otros en español.

Primero, te hablamos
sobre los que están en español.

Son los 4 primeros.

Después, te hablamos
sobre los que están en inglés.

Son los números 5, 6 y 7.

1. Guía sobre pacientes con trastornos de ansiedad

El nombre completo de este libro es
“Guía práctica clínica
para el manejo de pacientes
con trastornos de ansiedad en atención primaria”.

Este libro
es de la Consejería de Sanidad y Consumo
de la Comunidad de Madrid.

Es del año 2018.

2. Trastorno de ansiedad y discapacidad intelectual

Hemos leído un capítulo del libro
“Discapacidad intelectual y salud mental:
Evaluación e **intervención psicológica**.
Análisis de casos”.

El capítulo se llama
“Trastorno de ansiedad
y discapacidad intelectual”
y ocupa desde la página 46 a la 132
del libro.

El libro de es Plena inclusión España
y es del año 2014.

Una
**intervención
psicológica**
es cuando un
psicólogo
o psicóloga
ayuda a una
persona
a comprender
sus problemas,
solucionarlos
y superarlos.

Puedes descargar este libro desde la página web de [Plena inclusión Madrid](#).

3. Guía de autoayuda para la depresión y los trastornos de ansiedad

Esta guía es del Servicio Andaluz de Salud y la Consejería de Salud y Bienestar Social de la Junta de Andalucía.

Está editado por el Servicio Andaluz de Salud en Sevilla.

4. Trastornos de ansiedad

Hemos leído un capítulo del libro “DM-ID Manual de diagnóstico. Discapacidad intelectual: guía clínica para el diagnóstico de enfermedades mentales en personas con discapacidad intelectual”.

El nombre del capítulo es “Trastornos de ansiedad”.

Lo escribieron varios autores
y ocupa desde la página 235 a la 255
del libro.

Es de 2010.

La editorial es NADD Press.

5. Cuaderno de ansiedad

El título en inglés es “Anxiety Workbook”.

En español,
podemos traducirlo
como “Cuaderno de la ansiedad”.

Es del año 2019.

Lo ha creado la NHS Foundation Trust,
que es una organización
del Servicio Nacional de Salud
de Reino Unido.

6. Guía fácil de leer sobre la ansiedad

También hemos usado una guía que se llama “An easy read guide to Anxiety”.

En español, podemos traducir este título como “Una guía fácil de leer sobre la ansiedad”.

Es del año 2014.

Esta guía la han escrito en la Fundación de Salud Mental de Londres.

7. Gestionar la ansiedad

Otro libro en inglés que hemos usado se llama “Managing your anxiety”.

En español, podemos traducir este título como “Gestionar la ansiedad”.

Lo han escrito personas especialistas en el **enfoque** centrado en la persona.

El enfoque es el modo o la manera de valorar una cosa, abordar un tema o trabajar con una persona.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Capítulo 1. ¿Qué es la ansiedad?

Capítulo 2. ¿Cuáles son los síntomas de la ansiedad?

Capítulo 3. ¿Por qué aparece la ansiedad?

Capítulo 4. ¿Qué hacer para controlar la ansiedad?

Capítulo 5. ¿Qué más puedes hacer para
controlar la ansiedad?

Capítulo 6. Libros que hemos leído para escribir esta guía

