



COLEGIO ANTONIO NARIÑO
HH. CORAZONISTAS
BOGOTÁ

LA
ANSIEDAD

**NATURALEZA DE LA
ANSIEDAD**

**ETAPAS DE LA
ANSIEDAD**

**CÓMO VENCER LA
ANSIEDAD**

SEPTIEMBRE -2025

LA ANSIEDAD

La ansiedad viene siendo una experiencia difícil, limitante e incómoda, muchas veces muy molesta y hasta insoportable.

¿Cómo te encuentras frente a la ansiedad que puedes estar viviendo?

¿Te disgusta que tu ansiedad perturbe o interfiera en tu vida?

¿Envidias a los que crees que no tienen ansiedad?

¿Te disgusta sentirte avergonzado por tus síntomas de ansiedad?

¿Te consideras débil o incapaz de luchar contra la ansiedad?

Ten presente que no puedes ni podrás vencer la ansiedad sin enfrentarte al miedo.

Para vencer tus síntomas de ansiedad es necesario que veas tu ansiedad como una expresión de tu miedo.

Tienes que avanzar no solo hacia la superación de la ansiedad, sino de aquello a lo que temes; aprende a burlar los falsos “mensajes de miedo” de tu cuerpo.

Hay pocas cosas en la vida que sean profundas como el sentir ansiedad. Vencer la ansiedad enfrentándose al miedo es lo que debes lograr.

Pocas experiencias pueden liberarnos, empoderarnos e iluminarnos e inspirarnos simultáneamente como lo hace el enfrentarnos al miedo.

Enfrentarse al miedo es uno de los propósitos de la vida porque para evolucionar, cambiar y crecer hay que enfrentarse al miedo.

La ansiedad no es el enemigo que crees, ya que tu ansiedad está dentro de ti. Ante tal realidad tienes algo que emprender y también algo que debes cambiar.

Para tratar la ansiedad contaremos con la terapia cognitivo-conductual, cuya eficacia se ha demostrado científicamente.

Cualquiera puede enfrentarse al miedo y extinguir sus síntomas de ansiedad; lo difícil es enfrentarse a lo que temes y a lo que te asusta, ya que todo se puede lograr y vencer.

La ansiedad la analizaremos en forma de fobias, ataques de pánico, trastornos obsesivos impulsivos, trastornos de ansiedad generalizadas.

El cerebro desempeña un papel fundamental en la manifestación y continuidad de los síntomas de la ansiedad.

Recuerda que debes aprender tú mismo a tratar tu ansiedad con tus propios recursos y formas de ser.

Por lo general es de saber que somos nosotros mismos los que alentamos a nuestro cerebro a genera ansiedad y también tenemos que saber que somos nosotros mismos los que podemos superarlo.

Tienes que saber a qué te enfrentas para saber tratarlo antes de superar la ansiedad.

Dejar atrás la ansiedad no es un logro de una sola vez ya que la vida tiene sus altibajos y sus dificultades.

El miedo siempre puede resurgir y a bien seguro que lo hará en cualquier instante.

Vamos a aprender cómo vencer los falsos mensajes de miedo de tu cerebro y también a retomar la calma y a vencer la ansiedad.

¿Qué es la ansiedad?



Reacción normal:
Ante situaciones de peligro o amenaza.

Variedad de intensidad:
Desde inquietud ligera hasta pánico.

No es peligrosa:
Aunque es embarazosa y desagradable.

Objetivo: Proteger al organismo, mantener el cuerpo alerta y preparado.

Excesiva y fuera de control: Puede generar pavor hacia situaciones cotidianas.

R&A PSICÓLOGOS

Existen diferentes grados de ansiedad y luchar contra ella siempre equivale a un grado de sufrimiento. Las personas sufren con los síntomas, con las limitaciones que la ansiedad impone a sus vidas, con su impacto ante las relaciones y porque simplemente tienen miedo.

Ya sea que se trate de una fobia, ataque de pánico, siempre se requerirá motivación para superar las situaciones de ansiedad.

Toda actuación en la vida requiere motivación; la motivación es siempre un factor en el logro de metas.

Cualquier desafío que valga la pena requiere tiempo, esfuerzo y valor y una dosis de motivación para lograrlo.

Enfrentarse al miedo requiere trabajo y sacrificio; simplemente trabaja en aquello que te llevará a superar tu ansiedad.

Si de verdad quieres vencer tus síntomas de ansiedad, sólo tienes que estar dispuesto a esforzarte para avanzar.

Algunos después de ciertas experiencias que les han permitido disminuir la ansiedad e incluso a saber tolerarla y convivir con ella, toman la decisión de alejarse de la posibilidad de liberarse por completo de los síntomas de ansiedad que aún los limitan.

Es cierto que después de ciertas prácticas y ejercicios el progreso que han realizado sigue siendo positivo. A pesar de todo es difícil no ver como algo triste que uno elija vivir la vida con síntomas de ansiedad continuos que son superables, en lugar de completar el trabajo requerido y vivir la vida con plena libertad y tranquilidad.

¿Por qué alguien aceptaría voluntariamente cualquier grado de ansiedad dolorosa? . No tiene sentido lógico. Cuando se ha logrado un progreso valioso con los medios científicos probados, ¿por qué no continuar con el plan para reducir todo el sufrimiento creado por los síntomas de ansiedad?

Aquí a continuación podrás analizar varias razones poco saludables del por qué hay personas que llegan a actuar así:

- Ciertas personas se han acostumbrado a vivir con una dosis diaria de sufrimiento y están acostumbrados a ello, así que de no tener sus síntomas de ansiedad puede provocar más ansiedad inconscientemente; es como si creyeran que no merecen tener una vida llena de libertad y de alegría, resultando esto una falsa creencia del como concebir la vida.
- El miedo a perder la propia identidad es otro tema que puede conducir a un abandono prematuro de la posibilidad de completar el tratamiento para la ansiedad. Cuando los síntomas de ansiedad han estado presente durante mucho tiempo y se han convertido en parte de la vida diaria de una persona puede estar entrelazados con su identidad. Permitir que tu identidad se envuelva en tus síntomas de ansiedad es un gran error: ¡no eres tu ansiedad!
Aprenderás a vivir sin tus síntomas a medida que superes gradualmente la ansiedad
- Las ganancias secundarias pueden ser otra motivación poco saludable por la cual las personas abandonan el tratamiento antes de liberarse de sus síntomas de ansiedad; las personas comenzarán a esperar menos de ti y como consecuencia tú también puedes llegar a esperar menos de ti mismo. ¿es cierto que una vez que tu ansiedad desaparezca de ti, la gente esperara más de ti?: probablemente sí.
Tu ansiedad no solo ha puesto barreras en tu vida sino tal vez también en la vida de tus seres queridos. Te debes a ti mismo e incluso a tus seres queridos; esfuérzate y trabaja por superar tus síntomas de ansiedad
- Otra razón muy decisiva, así como obvia por la que las personas abandonan el tratamiento es...el miedo", ya que dichas personas tienen miedo de enfrentarse plenamente a su ansiedad y no continuar usando las técnicas necesarias para seguir atacando la ansiedad.
Cuando las personas abandonan el tratamiento por miedo, pierden la oportunidad de descubrir que esta barrera no es tan difícil de superar como creen.

Los pasos para reducir y atacar la ansiedad deben tomarse de forma gradual, marcando tú mismo el ritmo, pero comienza donde estás. No te juzgues no aceptar las falsas creencias que eres débil y que deberías estar más avanzado. Lo importante es ir logrando un progreso constante sin importar tu grado de miedo.

Sin riesgo no hay recompensa. Cualquier pequeño movimiento es progreso; simplemente actúa, comprométete en avanzar; sé valiente; recuerda que eres más fuerte de lo que imaginaste, a medida que avances por la senda que te llevará a convertirte en un guerrero contra el miedo.

- Observa hasta el final la reducción de tus síntomas de ansiedad; debes hacerlo si quieres el alivio y la libertad que mereces. Rechaza el sufrimiento ansioso como si fuera tu destino y sigue avanzando. Nadie tiene por qué vivir con síntomas de ansiedad; no aceptes un sufrimiento innecesario. No dejes de luchar, ya que esta es una pelea que con seguridad puedes ganar.

Síntomas de la ansiedad

Preocupación excesiva:

Salud, dinero, familia, trabajo, escuela.

Irritabilidad e insomnio:

Dificultad para descansar.

Expectativas irracionales: Peores resultados en situaciones.

Incapacidad para relajarse: Estado constante de alerta.

Dificultad para tragar: Sensación de nudo en la garganta.

Fatiga y dolores de cabeza: Sensación de agotamiento.

Tensión muscular: Rigidez y dolor corporal.

Frecuente micción: Necesidad constante de orinar.



R&A PSICÓLOGOS

La ansiedad se define más fácilmente por sus síntomas emocionales, mentales y físicos. Algunos pacientes han definido la ansiedad como una sensación negativa, de fatalidad eminente, malestar, tensión o inquietud, pérdida de control, y de preocupación intensa.

El ¿Y si?. Siempre causa estragos; ante lo físico se da el exceso de sudor, la taquicardia y pérdida de control.

Una paciente decía: no deseo mi ansiedad a nadie, pero si pudieran sentirla por un día, entonces me entenderían.

Tu lucha contra la ansiedad y el proceso para superarla son cosa tuya: al fin de acabo se trata de tu ansiedad. Haz lo que puedas para que te comprendan y busca el apoyo de tus seres queridos, los abrazos etc y recuerda que ningún ser querido puede ayudarte a resolver tus síntomas de ansiedad; el apoyo de la familia y de los amigos no es necesario; lo que se necesita son estrategias de tratamiento de la ansiedad científicamente probadas que demuestren el camino hacia la libertad; nadie puede recorrer el camino por ti.

Recuerda que la ansiedad es miedo. No se puede tener ansiedad sin miedo. La ansiedad significa que tienes miedo.

Debes preguntarte a qué específicamente temes. Para vencer la ansiedad, hay que identificar el obstáculo. No siempre es fácil identificar un miedo, por qué algunos síntomas de ansiedad pueden desviar la atención enmascarando el miedo mismo. Pero intentar resolver los síntomas de ansiedad sin abordar el miedo real seria como ir a pescar al monte.

El primer paso para superar la ansiedad es identificar lo que temes: **¿Y cómo identificar a lo que temes?**

- ✓ Recrea mentalmente la imagen o la experiencia de la que desencadena tus síntomas de ansiedad.
- ✓ Pregúntate: ¿Qué me disgusta de esta situación? ¿Qué espero que no suceda?
- ✓ ¿Es a la experiencia a lo que temo, o tengo ansiedad al ...? ¿Y si ...? ¿que me pasaría?

- ✓ Si la ansiedad se desencadena en más de una situación, pregúntate si esos momentos tienen algo común... ¿Qué comparten? O no tienen nada que ver.

¿QUÉ NO ES LA ANSIEDAD?

- ✓ Un trastorno de ansiedad no es una dificultad del desarrollo infantil que desaparece por sí sola.
- ✓ Algo que puedes ignorar o hacer a un lado.
- ✓ No es una enfermedad, como la gripe, el catarro etc.. ya que no estás enfermo de ansiedad.
- ✓ No es tu identidad, sino más bien un problema cerebral.
- ✓ Lo que te mereces; no es un castigo...
- ✓ No es tu destino: nadie está destinado a una vida llena de ansiedad
- ✓ La ansiedad no es el fin del mundo

Lo más probable es que tu ansiedad puede tener influencias genéticas. Las personas con conexiones de ansiedad tienden a ser más propensas de quienes no las tienen.

¡La ansiedad también es una ilusión!

No se desestima lo que se siente ni el cómo te sientes, pero luchar contra los síntomas de la ansiedad puede ser todo un reto; la ansiedad llega a ser tan destructiva que puede apagar una vida; "la ansiedad es una ilusión"

La ansiedad es un falso mensaje de miedo enviado por tu cerebro. No existe peligro real, pero sí existe peligro en el falso mensaje de miedo que tu refuerzas y que escuchas claro y fuerte; debes llegar a saber cómo superar dichos mensajes.

“CONSEJO PARA VENCER LA ANSIEDAD”:

Tus síntomas de ansiedad no pueden matarte, así pregúntate: ¿Cuántas veces te has sentido ansioso? ¿cuántas veces has experimentado esos síntomas de ansiedad y sin embargo aquí estás? La ansiedad no te matara, pero, en todo caso puede hacer la vida

TIPOS DE ANSIEDAD

1 TRASTORNO DE ANSIEDAD GENERALIZADA

2 TRASTORNO DE ANSIEDAD POR SEPARACIÓN

3 MUTISMO SELECTIVO

4 FOBIAS ESPECÍFICAS

5 TRASTORNO DE ANGUSTIA

6 AGORAFOBIA

7 TRASTORNO DE ANSIEDAD INDUCIDO POR SUSTANCIAS/MEDICAMENTOS

8 TRASTORNO DE ANSIEDAD POR OTRA AFECTACIÓN MÉDICA

9 ATAQUES SINTOMÁTICOS LIMITADOS

10 ANSIEDAD GENERALIZADA CON IRREGULARIDAD

11 KHYÂL CAP

12 FOBIA SOCIAL

13 ATAQUES DE NERVIOS



Psicología-Online 

miserable; trata de buscar solución a tu ansiedad si quieres paz, progreso y tranquilidad.

Tu ansiedad es principalmente un problema cerebral. Es fácil tomarse la ansiedad de manera personal por qué seguro que lo sientes como algo propio. La ansiedad no tiene nada que ver contigo pese a que la sientes como algo tuyo, ya que después de todo son tus pensamientos, sentimientos, reacciones y síntomas de ansiedad.

¿Por qué la ansiedad es un problema cerebral?

Por qué se adapta al instinto de supervivencia y es algo que todos tenemos al formar parte de nuestra biología interna; el instinto de supervivencia es la reacción de lucha o de huida. Sin la reacción de lucha o de huida, los primeros hombres no habrían sobrevivido a las amenazas de las otras fieras o animales. Gracias a que las glándulas suprarrenales liberó la hormona adrenalina que preparo su cuerpo para la lucha o para huir.

Hablando del instinto de supervivencia en nuestra vida cotidiana, la mayoría de nosotros rara vez se enfrenta a situaciones de vida o muerte; pero par a quienes luchan contra la ansiedad, su vida se ve

diariamente amenazada, a decir de su cerebro. Dicho instinto se dispara de manera incorrecta frente a un peligro que no es real sino simplemente percibido.

Ante la ansiedad el cerebro le envía a su sistema falsos mensajes de miedo, lo cual desencadena su respuesta de lucha o de huida. Desafortunadamente nuestro cerebro puede tener problemas para diferenciar entre un peligro real y un peligro falso.

Además de la pobre capacidad de nuestro cerebro para diferenciar entre y uno percibido, existe otra explicación para el error en la activación de nuestro instinto de supervivencia, ante el cambio constante en esta sociedad actual y el desarrollo de nuevas tecnologías, esa expresión se puede resumir, en una palabra: "presión". Presión por alcanzar cuanto antes diferentes modelos de comodidad, de prestigio, de consumo etc; presión por alcanzar algo ideal puede llevar a interpretar cualquier obstáculo como una amenaza al propio bienestar, estabilidad y supervivencia.

En la vida real podemos malinterpretar los obstáculos sean reales o percibidos, como amenazas a nuestro bienestar, su subsistencia y vida. Son estas interpretaciones erróneas las que pueden impulsar al cerebro a responder con una oleada de adrenalina que lleva a mensajes de falso miedo perpetuadas por quienes luchan contra la ansiedad.

Pregúntate y responde a: ¿cuántas amenazas y presiones fomentas diariamente que preparan el escenario para los falsos mensajes del cerebro?

"algunas presiones familiares y sociales que muchos de nosotros seguimos teniendo y manteniendo"

- ✓ La ansiedad de grandes amigos y de aceptación por parte de compañeros
- ✓ El tener un buen cuerpo;
- ✓ Quererse a sí mismo o tener una buena autoestima
- ✓ Vivir a la moda
- ✓ Ascender en la carrera o empleo

- ✓ Necesidad de mantener un aspecto juvenil
- ✓ Encontrar la pareja romántica adecuada para evitar sestar solo
- ✓ Obtener mayores ingresos
- ✓ Conducir un automóvil de moda
- ✓ Estar a la altura de tal o cual familia

La razón más generalizada para la ansiedad, es la influencia de expectativas, presiones y deseos de nuestra sociedad. Somos nosotros mismos los responsables de despertar la ansiedad en nuestro cerebro y no una presión social.

Pero, así como aceptamos la responsabilidad de la creación de la ansiedad en nosotros, también es cierto que tú mismo la puedes empoderarla para extinguirla.

Desde el punto de vista neurológico, la creación de la ansiedad es difícil de precisar. A pesar de la sofisticada naturaleza neurológica de la ansiedad, existe un punto de vista sencillo y muy aceptado.

El primer paso para la manifestación de la ansiedad, comienza cuando cualquier pensamiento o evento sucede y lo malinterpretamos como una amenaza. Se dispara el sistema límbico de nuestro cerebro, donde modelan la mayoría de nuestros sentimientos. Las partes de este centro más asociadas con la ansiedad son la amígdala y el hipotálamo; ya que la amígdala procesa los estímulos y responde con emociones; según grandes y conocidos doctores: la amígdala es la parte del cerebro más específicamente encargada tanto de las respuestas emocionales como del desarrollo de los recuerdos emocionales. Según la doctora Martin y sus colegas, descubrieron que la amígdala elabora miedo mientras establece recuerdos basados en el miedo. La amígdala envía una advertencia al hipotálamo y el hipotálamo avisa al sistema nervioso simpático.

La interpretación errónea del peligro pone a nuestro cerebro en modo de ansiedad al asociar presiones, creencias e historias basadas en el miedo con cosas seguras y neutras, lo que estimula la respuesta de adrenalina.

Por lo visto se puede afirmar que el cerebro es un patrón permanente de falsos mensajes de miedo.

Si mal interpretamos la adrenalina basada en la incertidumbre como miedo, te sentirás ansioso.

En la mayoría de los casos, tu interpretación errónea del peligro es el combustible de la ansiedad.

Comprender el papel que desempeña el cerebro en la ansiedad es un gran paso para vencerla. Esta comprensión te llevará a sortear los falsos mensajes de miedo de tu cerebro y así superar la ansiedad; esta estrategia se llama "exposición".

Lo desconocido puede resultar incómodo. La capacidad de tolerar lo desconocido es un factor importante en el grado de lucha contra la ansiedad de cualquier individuo.

La certeza del resultado nunca es una opción, ya que este puede cambiar. No existe la certeza sino diversos grados de incertidumbre.

Siempre que evitas aquello que temes, estableces una conexión neuronal dentro de tu cerebro que relaciona el estímulo inductor del miedo con una amenaza a tu existencia; le estás enseñando a tu cerebro a protegerte de ese estímulo a través de la respuesta "luchar o huir" propia de tu instinto de supervivencia.

Cuanto más evitas lo que temes, más profundo se hace ese surco en tu cerebro. Cuanto más profundo sea el surco de esta vía neuronal creada por ti mismo, más a menudo te llevará a un lugar de ansiedad. Todo esto es involuntario de tu parte; no eres culpable, simplemente se guirá la inclinación biológica a buscar el placer y evitar el dolor.

¡Basta ya de miedos innecesarios con sus síntomas de ansiedad, que no son nada menos que tiempo perdido!

Uno de los mayores retos a vencer el miedo es que, aunque el cerebro aprende las lecciones con rapidez, no las desaprende rápidamente.

Enfrentarse a la ansiedad y cambiar la química del cerebro supone un gran reto; es decir crear una nueva vía neuronal que no tema a lo que actualmente temes, que con esfuerzo y atención es absolutamente posible.

Puedes cambiar la respuesta de tu cerebro a estímulo que te provoca ansiedad creando una nueva vía neuronal.

Así como nuestro cerebro puede aprender a sentir miedo, también tiene la capacidad de desaprenderlo. Puedes generar calma frente a la ansiedad cambiando la forma en que tu cerebro percibe y experimenta sus desencadenantes, mediante acciones específicas.

Para superar la ansiedad tendrás que esforzarte por dirigirla en lugar de evitarla.

La ansiedad el evaluarla seduce. ¿Cómo te controlas para evadir la ansiedad cuando se siente tan bien en el momento? ¡NO! No existe ningún alivio ni se soluciona el problema al poner la evasión por medio. La evasión no solo seduce, sino que engaña. Insta a tu mente a creer que ves algo que no estás viendo. Evitando fortalecer lo que temes.

10 estrategias para controlar la ansiedad



- ✓ Controlar no es vencer, es aprender a fluir con la ansiedad.
- ✓ Hablar con alguien de confianza organiza y reduce el malestar.
- ✓ Calma los síntomas físicos usando agua fría en tus manos o cuello.
- ✓ Prioriza lo esencial y elimina lo que agota tu energía emocional.
- ✓ Cuestiona los pensamientos catastróficos para recuperar claridad.
- ✓ Usa tus sentidos para anclarte al presente y calmar tu mente.
- ✓ Identifica y rompe los hábitos que refuerzan tu ansiedad.
- ✓ Enfócate en lo que puedes cambiar y suelta lo incontrolable.
- ✓ Canaliza tu energía hacia acciones que fortalezcan tu confianza.
- ✓ Observa la ansiedad como una ola que viene y se va naturalmente.

R&A PSICÓLOGOS

La evasión es lo que mantiene la ansiedad y la incentiva, la refuerza y se asegura de que te haga sufrir.

Uno es el que genera falsos mensajes de miedo, generando la ansiedad.

Un desorden de ansiedad se crea luchando contra él. "a lo que te resiste persiste". Al luchar contra la ansiedad le estas dando vida.

La ansiedad se ve reforzada por la evasión y prospera a través de tu lucha contra ella.

Es importante destacar, que una subida de adrenalina no equivale a ansiedad. No confundas las sensaciones de adrenalina con la ansiedad, no son lo mismo. Por ejemplo, la emoción de adrenalina de una novia el día de su boda, etc. Etc...

Si la adrenalina fuera equivalente a la ansiedad, los adictos a la adrenalina no se divertirían tanto practicando actividades que desafían la muerte, como el paracaidismo, etc. A los adictos a la adrenalina les encanta la euforia que producen tales actividades.

Si no tienes miedo, no puedes ser valiente. La valentía requiere miedo para calificar un acto de valiente. Antes, los primeros astronautas, demostraron que la adrenalina fué y era la fuente de su concentración ante la luna. La adrenalina puede desencadenarse por muchas experiencias distintas al miedo, como una situación desconocida. La adrenalina puede ser un motivador que te empuja a dar lo mejor de ti cuando así lo deseas.

¿Qué hace la adrenalina sin ansiedad?: aumenta la energía, expande las vías respiratorias pulmonares, ayuda a concentrarnos, mejora los reflejos, acelera los latidos del corazón, aumenta la tolerancia al dolor, etc, etc.

Cuando uno se siente abrumado o inseguro, eso le dispara la adrenalina, aunque no exista ansiedad.

Aunque la incertidumbre no es sinónimo de ansiedad, las personas que sufren ansiedad, a su vez sufren incertidumbre, por falta de control.

Es un error equiparar ansiedad con sentirse abrumado. Se puede estar abrumado y no ansioso. La ansiedad siempre tiene que ver con el miedo.

Para saber si estás experimentando ansiedad, pregúntate: ¿Qué estoy temiendo en este momento?, si no temes nada en este momento, sabrás que no es ansiedad. Darse cuenta de que no se siente miedo en un momento de adrenalina es un indicador de que vences la ansiedad y una medida preventiva para evitar que tu cerebro, refuerce o promueva falsos mensajes de miedo.

La “Exposición” es la retroexcavadora de tu ansiedad.

La estrategia maestra para burlar los falsos mensajes de miedo de tu cerebro y que te ayuda a superar el miedo es el de la “exposición” juntamente con el de la eliminación de las falsas creencias.

Así como le podemos enseñar al cerebro el acto de tener miedo, también el cerebro tiene la capacidad de desaprenderlo.

Puedes cambiar la respuesta de tu cerebro a tus estímulos que te provocan ansiedad creando nuevas vías neuronales y la estrategia de la exposición”, es el miedo para lograrlo.

Se ha demostrado que con la interpretación errónea de una amenaza, tu pequeña amígdala puede activarse por error.

El cerebro tiene la capacidad de cambiar su neuroquímica, de crear una nueva vía neuronal hacia la estimación del miedo.

Afortunadamente tenemos a nuestra disposición la terapia cognitivo-conductual con su estrategia de exposición científicamente probada.

La exposición es una estrategia de terapia cognitivo –conductual, científicamente comprobada. Consiste en enfrentarse a los miedos, ya sean externos o internos, de forma sistemática.

La exposición se lleva acabo con el objeto de adaptar o de sensibilizar al cerebro con respeto al pensamiento, imagen, impulso o situación que provocan ansiedad.

El nombre clásico es el de "exposición y prevención de respuesta" que significa simplemente el enfrentase delibera mente al miedo sin evadirlo.

Ante cualquier riesgo y situación, nuestro cerebro siempre tiene la capacidad de adaptación, cuando se trata de superar el miedo y recuperar la calma y se adapta a través de la exposición sin que seamos conscientes de ello, si nos enfrentamos a la misma situación una y otra vez.

El cerebro se adapta si le alimentas con estímulos adecuados y constantes.

La exposición permite que tu cerebro se adapte para que tú y él dejen de tener miedo.

Se trata de combatir la ansiedad mediante la exposición

Nuestro cerebro puede adaptase al miedo. Tu cerebro puede adaptarse al miedo dejar de enviar los falsos mensajes y así dejar de temer.

La "exposición", es el método científicamente probado para burlar los falsos mensajes de miedo de tu cerebro y lograr una adaptación.

La estrategia de exposición para tener resultados positivos va unida a la de la "desensibilización"

Nuestro cerebro puede acostumbrase a los acontecimientos y pensamientos que provocan ansiedad hasta el punto que ya no estimulan nuestra ansiedad o malestar.

Aburrirse de lo que te produce ansiedad es el verdadero objetivo de la exposición. No se trata de no volver a sentir ansiedad, que eso no es posible. Si tu objetivo es no volver a tener ansiedad nunca jamás, te estas resistiendo a la ansiedad, la misma experiencia que la crea.

La exposición consiste en eliminar la batalla para que tu cerebro se adapte y dejar de tener miedo.

Si el cerebro se insensibiliza a los estímulos basados en el miedo, no hay miedo. El objetivo es superar la ansiedad para que no cause sufrimiento y cree una limitación. Tu objetivo es que la ansiedad deje de interferir en tu vida o de ser una barrera de cualquier tipo, para ello debe lograr el aburrimiento cerebral, efecto que lo logras con la estrategia de la exposición.

La indiferencia es otra forma de pensar que puedes vencer a la ansiedad. Indiferencia es simplemente él no te importa ni un ápice. La exposición puede generar indiferencia hacia tu miedo. En la exposición utilizamos el impulso de tu miedo acompañándolo y



ADAM GRANT
PSICÓLOGO ORGANIZACIONAL

CÓMO SUPERAR LA ANSIEDAD

(si ésta aparece)



4 ESTRATEGIAS:

1 ETIQUETAR

ACEPTAR QUE SENTIMOS ANSIEDAD
NOS AYUDARÁ A CONTROLARLA
Y VERBALICÉMOSLO CON
NUESTRO ENTORNO

2 RECONSIDERAR

REPLANTEAR EL
AISLAMIENTO COMO
TIEMPO EN FAMILIA
(O TIEMPO PARA TI
SI ESTÁS SOLO/A)

3 DISTRAER

MARCAR OBJETIVOS QUE
DESVÍEN LA ATENCIÓN
EJ: PLANIFICAR CADA DÍA

4 MEJORAR

TOMAR ACCIONES
QUE TE PROTEJAN
DE ELLA
EJ: HACER ALGO ESPECIAL CADA DÍA
Y COMPARTIRLO EN PERSONA O
EN REMOTO

dándole la bienvenida, la exposición es contraria a la lógica. Tus falsos mensajes de miedo te animan a huir. Con la exposición corres directamente hacia ellos.

Según Joseph Campbell: si estás cayendo... ¡zambúllete!

Tu tarea para superar el miedo es dirigirte a él sin preocupaciones, aunque sea en dosis gradual.

Debes con naturalidad y sin preocupación permanecer en la ansiedad para acostumbrarte a ella. Ante la ansiedad tienes que permanecer en ella para conquistarla con la estrategia de la exposición.

“Algunos ejemplos de exposiciones reales a la ansiedad donde puedes zambullirte de la ansiedad para superar tu miedo”

-  Interactúa durante un tiempo determinado con algo a lo que temes; si les temes a los pájaros, coge un pajarito u otro pajarito en una tienda de animales durante un rato
-  Durante un tiempo determinado dedícate a una actividad que te de miedo. Por ejemplo, si el bailar delante de la gente te produce ansiedad, baila durante una canción en la discoteca, etc.
-  Por ejemplo, si temes a los hospitales siéntate en la recepción durante un tiempo

Con una estrategia y una estructura de exposición adecuada, el cerebro se adapta a enfrentarse intencionalmente a los estímulos que provocan miedo hasta que la ansiedad disminuye. Puedes llamarlo adaptación, habituación, desensibilización e incluso acude a la indiferencia o el aburrimiento para que el cerebro deje de experimentar ese viejo miedo como algo que provee ansiedad. No es necesario creer que la exposición funciona para experimentar sus efectos.

La motivación es clave para todos cuando se trate de enfrentarse al miedo, a la ansiedad.

El cerebro a menudo no sabe distinguir de lo que es real y lo que es imaginario. Así que puedes recurrir a tu imaginación para exponerte a tu ansiedad.

La exposición imaginaria tiene muchos usos, así como puede utilizarse como exposición a miedos basados en recuerdos traumáticos. Además, es posible recurrir a la exposición imaginaria cuando la ansiedad se centra en sucesos que nunca han ocurrido: como los pensamientos de tipo “Y si...”

¿Cómo se realiza la exposición imaginaria?: la más sencilla consiste en escribir una historia en la que se materialice tu peor miedo, la historia que más te aterroriza de verdad.

- ✚ Escribe la historia de tu peor miedo como si estuviera sucediendo ahora mismo y en primera persona y en presente
- ✚ No incluyas en la historia nada que te tranquilice; permítete llorar si es el caso
- ✚ Comienza tu relato donde suele comenzar la ansiedad:
¿Cuáles es el detonante?
- ✚ Haz que tu historia sea más vivida describiendo los cinco sentidos durante la experiencia de ansiedad. Escribe lo que ves, lo que oyes, hueles, saboreas y tocas; efecto que te adentraran en lo que es la “exposición”
- ✚ Centra el relato en el asunto de la ansiedad
- ✚ Termina la historia con la malinterpretación de tu peor miedo
- ✚ Cuando termines de escribir tu historia, tu tarea de exposición es leerla un cierto número de veces al día. Mientras tu historia evita todas las distracciones céntrate en la exposición y permite que la historia te araste a la experiencia de tu ansiedad.
- ✚ Confirma con esta tarea de “exposición” hasta que la historia deje de provocarte ansiedad

La exposición imaginaria es muy poderosa; utilízala tanto como puedas. Úsala ante un miedo que sea difícil o imposible de afrontar en la realidad, cuando tengas un pensamiento ansioso que no puedas evitar. Da la bienvenida a los pensamientos ansiosos y utiliza tu imaginación para llevarlos a un nivel ridículo. Tienes que

acompañar a la ansiedad, ir con ella sin resistencia ni batallar. Si eliminas toda resistencia a tus pensamientos, tu ansiedad no tiene a donde ir. Lleva tus pensamientos ansiosos al extremo sin resistencia; tu cerebro se adaptará pronto y los falsos mensajes y el miedo pronto desaparecerán

CONSEJOS PARA VENCER LA ANSIEDAD

Ten en cuenta que, si tienes un miedo externo, no puedes enfrentarte a él solo con una exposición imaginaria. Para superarlo, tendrás que enfrentarte a él también en la realidad, porque, aunque al cerebro le cuesta distinguir entre lo que real y lo imaginario, la exposición imaginaria no será suficiente. ¿Por qué? Si no te enfrentas a tu miedo en la vida real, significa que lo estas evitando ¿y cuál es el resultado de evitar la ansiedad?: fomentarla, reforzarla y mantenerla. Una regla de oro de la exposición es que si puedes exponerte a tu miedo en el mundo real lo hagas. Haz que estas exposiciones en la vida real sean tu base, porque te encontraras con ellas en tu vida real. Si no te enfrentas a estas situaciones de miedo ¿Cómo vas a superar tu miedo? A demás de las exposiciones en la vida real, puedes llevar a cabo exposiciones imaginarias para obtener una ayuda gradual en el camino hacia la conquista de tu mayor miedo. Cuanta más exposición, mejor.

“la exposición debe ser deliberada”; luchar contra la ansiedad fomenta y mantiene la ansiedad.

El cerebro sabe la diferencia entre luchar contra la ansiedad y darle la bienvenida. Luchar contra la ansiedad no es una exposición verdadera ni útil. La exposición consiste en invitar a la ansiedad a propósito exponiéndote a ella de manera deliberada.

La “inundación”, es una técnica de exposición que consiste en enfrentarse primero y directamente al peor miedo.

La exposición consiste en mirar al miedo a la cara y darle la bienvenida, lo que pronto lo hace desaparecer

Algunos pasos para superar la ansiedad

- Identifica tu miedo. Tienes que saber en concreto que es lo que temes. Averigua que es lo que realmente te produce ansiedad
- Haz una lista exhaustiva de todo lo que desencadena tu ansiedad particular, desde los miedos menores a los mayores como pensamientos, lugares, imágenes, objetos, recuerdos, palabras, otras personas etc.
- Es importante tener claro a que le temes en última instancia, a el miedo que te aterroriza.
- Cada tarea de exposición debe desencadenar ansiedad desde el principio
- Si no hay malestar desde el principio, la tarea es demasiado fácil o es incongruente con tu miedo
- No hay nada a lo que adaptarse sin ansiedad o sin malestar
- Una exposición, que no te provoca ansiedad no es una exposición, es una pérdida de tiempo.
- Necesitas ansiedad para superar la ansiedad
- Comienza con un desencadenante de miedo de tu lista que te genera miedo y enfréntate a ese elemento desencadenante de ansiedad una y otra vez hasta que dejes de temerla
- Durante la exposición, no hagas más que enfrentarse al desencadenante de tu miedo
- No intentes calmarte con respiraciones profundas o método de distracción como hablar por teléfono, escuchar música. Utilizar métodos calmantes de distracción durante una exposición es una huida, es una evasión. recuerda que para superar el miedo tienes que eliminar la batalla. Este es el objetivo de la exposición.
- Decide el tiempo de duración que dedicarás a la exposición cada día; planifica la duración de tus exposiciones regularmente y trata de progresar; 45 minutos suele ser el tiempo ideal para una positiva exposición
- Cuando se trataba de exponerse a la ansiedad, cuanto más tiempo puedas emplear, antes acabaras de temerla; pero tú eres quien debes elegir la duración y la intensidad de tu exposición, no hay prisa. Si quieres superar tu miedo más rápidamente, dedica más tiempo a la exposición.

- Trata de evaluar tu nivel de ansiedad al principio y fin de cada sección de exposición.
- No puedes adaptarte a un miedo menor y que tus miedos mayores desaparezcan.
- La exposición funciona hacia abajo, no hacia arriba. Si te enfrentas a un miedo mayor. Algunos de tus miedos más pequeños pueden desaparecer, pero no puedes enfrentarte a un miedo menor y que tus miedos mayores desaparezcan. A medida que haciendas gradualmente en tu lista de miedos de mayor intensidad, cada miedo que supere al anterior será más tolerable
- Tienes que ser constante para ver resultados; tienes que ser constante con tu exposición para ver resultados con tu ansiedad.
- Decide cuando seguir adelante y el momento de parar al siguiente desencadenante de miedo de tu lista, ya que venciste al anterior. No pases al siguiente desencadenante de miedo de tu lista antes de calificar cada desencadenante del miedo con un cero o un uno.
- No termines el tiempo de exposición demasiado pronto. Si al final de las sensaciones de exposición te sientes igual de ansioso que al principio es posible que estés terminando mientras tu



ansiedad está en su punto álgido. Si la ansiedad sigue sin remitir, extiéndela aún más.

- La exposición debe desencadenar el miedo real que estas intentando eliminar.
- Trata de hacer miniexposiciones si quieres salir de la ansiedad; piensa en ellas como refuerzo de la exposición. Estamos tratando de empujar a tu cerebro a adaptarse a tu ansiedad. Cuanto más exposición mejor.

ALGUNOS DETALLES PUEDEN POTENCIAR TU EXPOSICION COMO:

- Pega fotos de tus miedos en sitios visibles
- Escribe palabras que te provoquen miedo
- Escucha canciones que te provoquen miedo



- Recuerda que todo aquello a lo que resistes persiste

- Una vez que actúas sobre una exposición concreta ya logras un resultado; no vuelvas a tras
- Es importante saber a qué le temes y trabajar gradualmente en ello
- Haz todo lo posible para elegir una exposición que puedes realizar en este momento; no te enfrentes a un grado de miedo mayor demasiado rápido
- Enfrentate a un nivel de miedo al que no hayas enfrentado antes, pero al decidirte hacerlo, ese debe convertirse en nuevo punto de partida hasta exponerse más.

Ayúdate a enfrentar el miedo de forma medida y estructurada. Es natural que tengas y sientas altibajos en el camino de la exposición. Vuelve a tu tarea de exposición anterior y permanece allí hasta que tu índice de ansiedad este en cero o en uno; entonces podrás pasar a niveles de miedos mayores.

Vete en cuestión de la ansiedad paso a paso. Empieza por un miedo; una vez que lo haya superado, trabaja para enfrentarte al siguiente.

La mayor forma de priorizar es determinar qué miedo te está



causando más sufrimiento en este momento; empieza por ese miedo y después ocúpate de los demás.

Tienes que dar la bienvenida a la ansiedad para vencerla; no luches contra ella. La exposición es una estrategia acertada; no trates de evadir ni de huir ante la ansiedad.

La exposición consiste en buscar el malestar de la ansiedad. No hay forma de vencer el miedo a la ansiedad sino acudes a la estrategia de

la exposición.

La exposición es la acción que puede detener esos falsos mensajes de miedo y ayudarte a vencer tu ansiedad.

Tu ansiedad no es una debilidad; se trata de que tu cerebro promueve falsos mensajes de miedo basados en tu estímulo involuntario. Puedes enseñarle a tu cerebro a desarrollar una nueva respuesta a lo que temes.

Tu confianza crecerá a medida que tu cerebro se adapte a cada nuevo nivel de tu miedo.

La mayoría de los síntomas de ansiedad son consecuencia de creencias falsas. Tu cerebro puede establecer el miedo basándose únicamente en los mensajes; las creencias crean nuestras emociones. El miedo comienza con lo que uno cree acerca de un acontecimiento.

¿En que ayudan las falsas creencias, cuando generan ansiedad...?:
¿¡En nada! “las falsas creencias son malas”; son las responsables de la ansiedad.

- ❖ Las falsas creencias, influyen en nuestras decisiones.
- ❖ Las falsas creencias afectan la forma en que experimentamos el mundo; en el cómo nos sentimos y respondemos
- ❖ Las falsas creencias son generadoras directas de ansiedad. Cuando se trata de creencia, la mayoría de nosotros somos producto de nuestro entorno
- ❖ Nuestras creencias tienen gran impacto en nuestras vidas y cuando se trata de la ansiedad nuestras creencias son casi totalmente responsables, trata de eliminar de ti las falsas creencias
- ❖ No puede haber miedo sin creencia. Para tener miedo, debes creer que algo te perjudica de alguna manera. Para recuperar tu calma es esencial modificar tus falsas creencias, sustituyéndolas por creencias basadas en la realidad
- ❖ Vivir una vida en la que mediante la “exposición” eliminas los falsos mensajes de miedo y las falsas creencias con el pensamiento basado en la realidad es imprescindible para una vida libre de miedo.

LOS BENEFICIOS DEL PENSAMIENTO BASADO EN LA REALIDAD SON MUCHOS COMO:

- Tendrás menos ansiedad y menos calma
- Tendrás mayor autocontrol
- Podrás resolver mejor los conflictos
- Tendrás más confianza
- Juzgaras más adecuadamente las amenazas
- Tendrás mayores logros
- Tendrás menos estrés y menos preocupaciones
- Se te despertara mayor consciencia etc. Etc.

ALGUNAS FALSAS CREENCIAS Y OTRAS BASADAS EN LA REALIDAD

- **Falsa creencia:** "la ansiedad es lo peor"
- **Creencia basada en la realidad:** tu estas creando la ansiedad y también estas en capacidad de resolverla. En tus manos está el liberarte de la ansiedad
- **Falsa creencia:** no puedo soportarlo
- **Creencia basada en la realidad:** ¡Tu si puedes con ella! Tu si puedes soportarla como demuestras que has sido capaz de vences otras situaciones desagradables, eres capaz de cambiar las circunstancias.
- **Falsa creencia** la ansiedad es señal que soy una persona débil.
- **Creencia basada en la realidad:** "la ansiedad no significa que eres débil. La ansiedad la tienen millones de personas. La ansiedad es un problema humano, así como tu como humano la puedes tener. ¡la ansiedad no significa que seas débil!
- **Falsa creencia:** la ansiedad es vergonzosa
- **Creencia basada en la realidad:** nuestra sociedad presenta falsas creencias y priman la vergüenza de las personas con ansiedad y promover la vergüenza de las personas con ansiedad es una de ellas; se suelen fiar de falsos agujeros. La ansiedad es simplemente un problema que hay que trabajar para poderla resolver y no es diferente a una multitud de otros problemas. "es algo que puedes cambiar"
- **Falsa creencia:** "siempre tendré ansiedad y no veo cómo superarlo"

- **Creencia basada en la realidad:** se ha demostrado que con las técnicas cognitivo-conductuales y con la exposición, etc. Se les viene ayudando positivamente a muchas personas que sufren ansiedad; tu puedes ser una de ellas, lo puedes. Pero recuerda que siempre tendrás ansiedad si no haces lo necesario para cambiar; haz un esfuerzo y lo lograras
- **Falsa creencia:** “la ansiedad me define”
- **Creencia basada en la realidad:** la ansiedad no define a nadie, así como también el colesterol no te define, la ansiedad tampoco te definirá. Tú eliges hacer de la ansiedad tu identidad; tu eres mucho más que la ansiedad.

CONCEPTOS PARA VENCER LA ANSIEDAD

- ✚ Las falsas creencias no se basan en hechos, se basan en suposiciones, falsedades, a veces en mentiras descaradas que es necesario corregir; para reducir la ansiedad cambia las creencias falsas por creencias basadas en la realidad. Nada de fantasías, nada de sistemas de creencias destructivas. Para empezar a recuperar tu calma empieza a centrarte en la realidad pura y dura
- ✚ Trata de identificar y examinar tus falsas creencias, así como tus respuestas a las falsas realidades y escríbelas
- ✚ Describe la ansiedad que más te atormenta; identifícala y que es lo que te la genera y que es lo que te asusta
- ✚ Explora, infórmate lo que crees sobre la experiencia que te provoca ansiedad; por lo general son los errores y tu forma de ver las cosas lo que hacen que te ocurran cosas raras
- ✚ Para recuperar la calma tienes que cambiar las falsas creencias que promueven tu ansiedad y trabaja para cambiarlas por creencias basadas en la realidad. El hacerte preguntas y más preguntas, viene siendo una gran estrategia en la lucha contra las falsas creencias.
- ✚ Pregúntate: ¿Es cierto lo que pienso? ¿lo que estás temiendo está basado en la realidad?
- ✚ Pregúntate que estoy pensando, ya que no hay ansiedad sin creencias; si no creyeras que lo que temes puede causarte

daño, la ansiedad no existiría. Los pensamientos que desconciertan a las personas suelen ser de este tipo: ¿Y si? ¿Y si me entra el pánico, o se ríen de mí?

Una de las estrategias para descubrir tus falsas creencias es identificar lo que estás pensando

- ✚ Pregúntate donde están y son las pruebas y actúa como verdadero científico con datos visibles, reales y que datos corroboran lo que crees que es cierto.
- ✚ Pregúntate si existen en ti falsas creencias más profundas asociadas a tu falsa creencia principal, haciéndote preguntas y más preguntas, examinándolo todo en ti, el cómo te ves a ti mismo y a los demás y examina lo que crees sobre el miedo en sí.

5 claves para superar tus miedos

Deja de huir. Cuando tienes miedo, es natural que pongas excusas para evitar afrontarlo.

Deja de negarlos. A muchas personas les cuesta aceptar que tienen miedo.

Deja de luchar. No veas el miedo como a un enemigo al que hay que derrotar porque siempre te ganará.

Hazte amigo de tus miedos. Permítete sentir el miedo en tu cuerpo.

Afróntalos como una oportunidad para crecer. Cambia tu perspectiva y mira los miedos como grandes maestros que te desafían a ir más allá de ti mismo.



 **hakuna
matata**
Sin preocuparte

- ✚ Pregúntate si en la realidad estás pensando en el presente. La ansiedad nunca suele ser un peligro real y presente. La ansiedad suele estar basada en el futuro, como en el que:

¿Qué pasa sí? “también puede pasar pensado en el “pasado”, temiendo que lo ocurrido vuelva a suceder. La ansiedad es la historia que tienes en la cabeza que no son experiencias reales, vivas del momento presente; la ansiedad siempre es una ilusión.

- + Acepta lo que verdaderamente es y no lo que tú crees que es o cómo crees que debería ser. No tu opinión sino lo que en realidad es simplemente
- + Práctica, identificando las falsas creencias de otras personas como para identificar las tuyas ¿Qué problemas tienes y qué falsas creencias puedes tener sobre la vida? El ser capaz de identificar las falsas creencias de los demás y el impacto en sus vidas es una gran práctica de reconocer la tuya propia.
- + Practica con constancia y haz cambiar tus falsas creencias por creencias basadas en la realidad, aunque sea de forma gradual al no poderlo de una vez para siempre. Es necesario practicar constantemente la aceptación de lo que es y mantener un sistema de creencias basado en la realidad
- + No confundas pensamiento positivo con creencias basadas en la realidad. Aunque es bueno el pensamiento positivo hasta cierto punto, siempre es mejor ponerse al lado de la realidad; recuerda que cuanto más te esfuerces en pensar en positivo, más negativo será tu pensamiento, ya que a todo aquello resistes, persiste.
- + La ansiedad es un indicador de falsas creencias. Cuando estés ansioso aborda tus creencias sin basilar. Sigue desafiando tus falsas creencias con la realidad y pronto creerás en la realidad. No hay que temer a nada en la vida, solo hay que comprenderla. Es el momento de comprender más, para temer menos
- + Una fobia es un miedo a un objeto o situación que provoca ansiedad, la fobia describe un miedo el cual interfiere con la vida.
- + Las fobias suelen aparecer por: experiencia aterradora en la que uno se sintió en peligro
- + Por una experiencia en la que uno se sintió fuera de control. Por un miedo enseñado intencionalmente por algún miembro de la

familia en época infantil. Por un ataque de pánico que se produce durante una actividad

Todas las fobias se pueden tratar con la “exposición y la transición” a creencias basadas en la realidad

La mayoría prefiere manejar sus respuestas de miedo, mediante la exposición gradual a sus mayores desencadenantes de ansiedad

Trata de superar cualquier fobia con una acertada motivación y trata de vencer esos falsos mensajes de miedo y ponte manos a la obra

RECUERDA ALGNAS ALGORAFOBIAS COMUNES:

- ✓ La dificultad para salir de la zona de confort, no pudiéndose salir de el
- ✓ Dificultad en las aglomeraciones
- ✓ Dificultad para estar fuera de casa sin su persona de apoyo
- ✓ Miedo a los lugares o espacios cerrados sin salida fácil
- ✓ Miedo a viajar
- ✓ Ansiedad anticipativa de días o sensaciones antes de un acontecimiento, etc. Etc. Recuerda que una vez que te enfrentas a miedos más grandes, es fácil que desaparezcan los miedos pequeños.

¿Qué es la fobia social?: es un miedo intenso a las situaciones sociales. Es una preocupación extrema como el cómo pueden evaluarme y el miedo a ser juzgado y preocuparse demasiado por lo que piensas los demás de mí.

La ansiedad social se suele desarrollar en la adolescencia y se prolonga en el tiempo si no es corregida.

Las evasiones ante las diferentes situaciones fomentan más ansiedad

Un enfoque acertado para tratar la ansiedad social es fomentar un comportamiento saludable para un individuo en el mundo social, con el fin de extinguir los falso mensajes de miedo. Haz preguntas y trata de establecer dialogo para atraer a la gente en las reuniones sociales, con preguntas abiertas que no comprometedoras, que

dicha pregunta no sea respondida simplemente con un sí o un no y puedan ser motivo de atención y de conversación.

Muestra interés por el otro, a la gente le encanta hablar de si misma. Establece contacto con la mirada, sonríe, saluda. Comparte una opinión y toma tú la iniciativa. El atreverse a participar en el baile viene siendo un gran ejercicio de "exposición"

Céntrate a conectar con los demás a través de preguntas y comentarios. Sostén conversaciones telefónicas con familiares y amigos.

Si tratas de llevar con normalidad algunos o varios de dichos puntos comentados estarás venciendo la "ansiedad social"; recuperarás la calma y borrarás de tu mente los falsos mensajes del miedo.

¡Adelante, adelante: tu todo lo puedes!

Craig, April: "Vence tú ansiedad"

HNO . ANGEL CORRES ROBLES

Las 8 técnicas para superar la fobia social

