



PINGÜINAS
RUGBY BURGOS

 Elena Rueda psicóloga

Despachos profesionales 2 de mayo.
C/ Casajera 1, bajo, of. 12, 09007. Burgos
654.130.280
www.elenaruedapsicologa.es

Querida ansiedad

**Me tienes hasta el
coño**



**¿No te puedes ir un
poquito a la mierda y
dejarme en paz?**



PINGÜINAS
RUGBY BURGOS

 Elena Rueda psicóloga

Despachos profesionales 2 de mayo.
C/ Cascajera 1, bajo, of. 12, 09007. Burgos
654.130.280
www.elenaruedapsicologa.es

¡ENTÉRATE!

Pues es que la
ansiedad

ERES TÚ

(Reaccionando con
síntomas)


Intentando protegerte

DE TI


(De tus propios
pensamientos o
sensaciones)



¿Y de nosotros
mismos podemos
huir?



**Como la ansiedad es
nuestro propio
cerebro interpretando
que hay una situación
peligrosa cuando no la
hay, lo único que
tenemos que
conseguir es que
nuestro cerebro se dé
cuenta de que esa
situación es segura**





¿Cómo conseguimos esto?

Exponiéndonos muy poco a poco a los estímulos que menos miedo nos dan y gestionando la ansiedad de la forma más amable posible hasta que estemos totalmente calmados

Se parece a calmarnos a nosotros mismos como si calmáramos a un niño pequeño que tiene miedo a la oscuridad



Con el miedo es importante ir poco a poco, porque si vas muy rápido puede reforzarse el miedo, por eso lo ideal es hacerlo con ayuda profesional

Pero la clave es:

- 1. Me enfrento a lo que menos miedo me da primero y no paso al siguiente nivel hasta que esté calmado en ese nivel**
- 2. Me quedo con las sensaciones sin huir de ellas diciéndome que es mi mente intentando protegerme y que sólo son sensaciones**
- 3. Me calmo a mí mismo siendo amable conmigo, tratándome bien**



**Por eso, para
gestionar la ansiedad
hay que conocerla y
saber cómo funciona
para manejarla**

**Si huimos de ella,
volverá más fuerte,
porque no le estamos
haciendo ni puto caso**

**La idea es permitirnos
sentirla sabiendo que
aunque sea una
sensación
desagradable, no
puede hacernos daño**

**Sé que parece cosa de
magia, pero si nos
dejamos sentirla, se
calma sola**

**Básicamente nuestra
ansiedad es un puto
niño pesado que llora
y que necesita que le
validemos**

**Pero es que ese puto
niño pesado somos
nosotros mismos y, o
lo escuchamos, o nos
vamos a la mierda**

Tu ansiedad

