



## **ACTIVIDAD AUTOEVALUACIÓN 1**

### **OBSERVACIÓN DE SENSACIONES FÍSICAS**

---

#### **OBJETIVO**

Experimentar y observar las sensaciones físicas asociadas a la ansiedad.

#### **TIEMPO NECESARIO**

10-15 minutos.

#### **NÚMERO DE PERSONAS**

Individual.

#### **NECESIDADES TÉCNICAS**

Capacidad de autoobservación.

#### **INSTRUCCIONES**

1. Realiza un ejercicio que implique actividad física, como subir unas escaleras y bajarlas repetidamente, hasta que notes los síntomas físicos de la activación.
2. Identifica las sensaciones y síntomas físicos del propio cuerpo debidos al esfuerzo y anótalos.
3. Cuando notes los síntomas, intenta vigilar tu discurso interno: intenta describir las sensaciones de manera descriptiva y objetiva, sin hacer inferencias sobre ellos o afirmaciones inespecíficas, por ejemplo: "el corazón se me ha acelerado" o "me sudan las manos ", y no "me está pasando algo" o "¿esto qué es?". Esta concreción es importante también en situaciones de ansiedad.
4. Observa cómo se van reduciendo progresivamente hasta desaparecer.
5. Anota conclusiones y repite el ejercicio en otras situaciones para irte familiarizando con las sensaciones.

Te puede ayudar ver el vídeo de Mar Arcos para tener algunas pautas adicionales sobre cómo manejar la ansiedad.

## GUÍA PARA LA AUTOEVALUACIÓN Y REFLEXIÓN

Algunas posibles preguntas de reflexión:

- ¿Qué diferencias o similitudes hay entre las sensaciones de activación física haciendo deporte y las de ansiedad?
- ¿Qué rol desempeña nuestra interpretación de los síntomas en la vivencia que hacemos?
- ¿Qué efecto puede tener nuestro discurso interno sobre los síntomas?