

ÍNDICE

VIDEO 1

Presentación/ Bienvenida

VIDEO 2

Diagnóstico

Estrés, ansiedad y Trastorno de Ansiedad. Diferencias.

Ataques de pánico/ Fobias.

Sistema Nervioso.

Cuadros.

EPIGENÉTICA.

VIDEO 3

NEUROCIENCIAS. Neuroplasticidad.

Vicenzo Malacarne, Santiago R y Cajal, Marian Diamond, etc.

EFECTO PLACEBO/ NOCEBO. Estudios.

Emile Cohué.

CASOS: Sam Londe, 1979. Hiedra venenosa de Japón, 1912.

Cirugías placebo de rodilla.

72 Milagros de sanación de Lourdes.

Casos.

VIDEO 4

A lo nuestro!

Herramientas poderosas.

Práctico y simple.

Ejercicios.

Despedida.



Taller Ansiedad

PDF

Inspira

HOLA! Me encanta que estés acá!

Te voy a dejar los enlaces de toda la información brindada en el taller para que puedas leer todo completo y veas que es REAL. también te sumo bibliografía que te puede ayudar a transitar este camino del bienestar, el camino de:

Inspira!

Y... como se me van ocurriendo cositas durante el proceso, también te voy a dejar unas planillitas con lindos diseños para que sigas tu rutina. Las podés imprimir así no se te escapa nada!

¡VAMOS POR ESO!

“Mientras guardé silencio; mis huesos

se fueron consumiendo por mi gemir”

Salmos 32.3



ENLACES/LINKS

- ✓ HOSPITAL ALEMÁN.
ENFERMEDADES PSICOSOMÁTICAS: CUANDO LA MENTE
ENFERMA AL CUERPO.

[https://www.hospitalaleman.org.ar > mujeres > enferme...](https://www.hospitalaleman.org.ar/mujeres/enferme...)

- ✓ EDUCREA.
TÉCNICAS DE VISUALIZACIÓN O IMAGINACIÓN GUIADA

<https://educrea.cl/tecnicas-de-visualizacion-o-imaginacion-guiada/>

- ✓ PSIQUIATRÍA .COM EMOCIONES Y DOLOR FÍSICO: ¿CÓMO SE RELACIONAN?

<https://psiquiatria.com/bibliopsiquis/blog/emociones-y-dolor-fisico-como-se-relacionan>

- ✓ 60 AÑOS DESPUÉS DE SU CURACIÓN MILAGROSA,
TODAVÍA REGRESA A LOURDES

<https://www.ncregister.com/cna/60-years-after-his-miraculous-healing-he-still-returns-to-lourdes>

- ✓ CÓMO REACCIONA TU CEREBRO A CIERTAS PALABRAS

<https://www.neurocienciasaplicadas.org/post/c%C3%B3mo-reacciona-tu-cerebro-a-ciertas-palabras>

- ✓ LA NEUROCIENCIA DETRÁS DE NUESTRAS PALABRAS

<https://brm.institute/neuroscience-behind-words/>



ENLACES/LINKS



QUÉ ES LA CIRUGÍA PLACEBO Y EN QUÉ CASOS HA DEMOSTRADO EFECTIVIDAD
<https://share.google/5nyvY2cUj86NQJYI7>



4 DOLORES FÍSICOS CON ORIGEN EMOCIONAL- MARELHA PSICOLOGÍA
<https://share.google/2u0oR2gkHDxII5er0>



CAUSAS EMOCIONALES DEL DOLOR LUMBAR- DR LIZÓN
<https://share.google/fHlr70KWMg807Yrj1>

BIBLIOGRAFÍA SUGERIDA

- ✓ El poder está dentro de tí. Louise Hay. 1991.
- ✓ Usted puede sanar su vida. Louise Hay. 1984.
- ✓ Deja de ser tú. Joe Dispenza. 2012.
- ✓ Espiritual-Mente. Leticia Castro. 2023.
- ✓ Dolor crónico. Georgie Olfield. 2014.
- ✓ El poder de tu mente subconsciente. Dr. Joseph Murphy. 1963.
- ✓ Cuando el cuerpo dice NO. Dr. Gabor Maté. 2003.
- ✓ El poder del pensamiento positivo. Norman V. Peale. 1952.
- ✓ Sentir es el secreto. Neville Goddard. 1944.
- ✓ Libérese del dolor de espalda. Dr. John Sarno. 1991

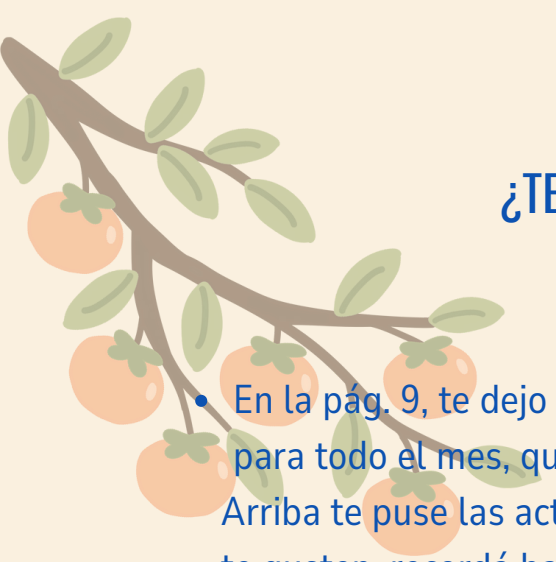
RECORDÁ QUE LA LECTURA TAMBIÉN ES

TERAPÉUTICA.

Y QUE NUEVA INFORMACIÓN:

NUEVOS PENSAMIENTOS





¿TE CUENTO QUÉ HACEMOS ACÁ?

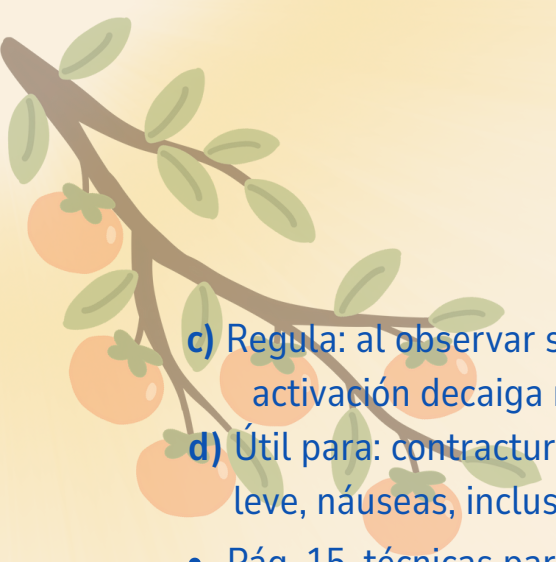
LA HORA DE LA VERDAD

- En la pág. 9, te dejo la planilla para la semana, vos multiplicalas por 4, para todo el mes, que sería lo mínimo.
Arriba te puse las actividades a modo de ejemplo, buscá las que más te gusten, recordá hacerlo con alegría.
- Pág. 10, en esta hoja escribí todo lo que necesites expresar. Puede ser algo que te hubiera gustado decirle a alguien, o cómo te sentís en este momento o pensamientos que quieras liberar. No te juzgues, dejá que las palabras salgan como vengan.
Recordá que lo que escribas es solo para vos. Después podés elegir guardarlo, romperlo o incluso quemarlo como un acto simbólico de soltar lo que ya no necesitás.
- Pág. 11 Meditación niño interior y frases/mantras, anotalos para tenerlos a mano, y repetir durante el día.
- Págs. 12, 13, 14, meditación y ejercicios para creencias limitantes y autoestima.
- Págs. 15 y 16, 17 técnicas para bajar la ansiedad diariamente. Hay un ejercicio somático, es lo último con lo que se está trabajando en ansiedad.

Beneficios de la observación somática:

- a) Aumenta la interocepción (saber qué pasa en el cuerpo) y eso reduce el miedo a las sensaciones que alimenta la ansiedad.
- b) Rompe la rumiación: en vez de girar en pensamientos, llevás la atención a algo concreto y corporal.





c) Regula: al observar sin juzgar podés bajar la reactividad y permitir que la activación decaiga más rápido.

d) Útil para: contracturas, tensión muscular, opresión en el pecho, mareo leve, náuseas, incluso impulso de reacción.

- Pág. 15, técnicas para cuando la ansiedad está en un 9/10, (esperemos que no llegues a ese punto)

ESCRITO ES MEJOR!

Activa más áreas cerebrales

Cuando escribís o leés, el cerebro no solo procesa lenguaje (áreas de Broca y Wernicke, como cuando hablás), sino también:

- la corteza motora (movimiento al escribir o imaginar las letras),
- la corteza visual (formas, colores, patrones),
- y la memoria de trabajo (organizar ideas en orden).

👉 Eso hace que la información se codifique más profundamente, no solo de manera auditiva, sino también visual y kinestésica.

Mejora la consolidación de la memoria

Lo escrito permanece más tiempo en el hipocampo (centro de memoria a largo plazo).

Por eso, cuando leés o anotás una frase —por ejemplo, una afirmación o una idea clave— el cerebro la “repasa” varias veces en microciclos de atención, reforzando las sinapsis.

En palabras simples: lo escrito se fija más que lo escuchado.

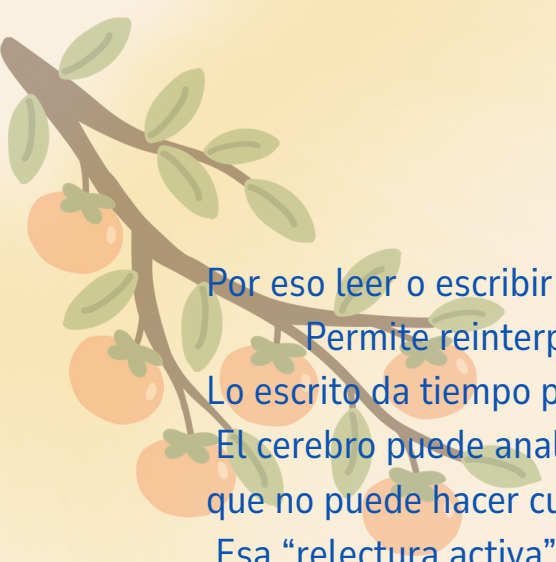
Refuerza el foco y la atención plena

Al ver palabras escritas, los ojos deben seguir una secuencia.

Eso reduce la dispersión mental y genera un efecto tipo mindfulness cognitivo:

el cerebro entra en modo “una cosa a la vez”.





Por eso leer o escribir calma la mente más rápido que solo escuchar.

Permite reinterpretar

Lo escrito da tiempo para pausar y pensar, volver atrás, subrayar o releer.

El cerebro puede analizar, comparar y reinterpretar la información —cosa que no puede hacer cuando la escucha una sola vez.

Esa “relectura activa” multiplica la comprensión y el aprendizaje.

Crea un vínculo emocional distinto

Cuando ves tus propias palabras (o afirmaciones escritas), el cerebro activa el circuito de reconocimiento propio:

te identificás más, lo sentís “tuyo”.

Por eso las afirmaciones escritas tienen tanto poder: se graban no solo como idea, sino como autoimagen (“esto soy yo”).

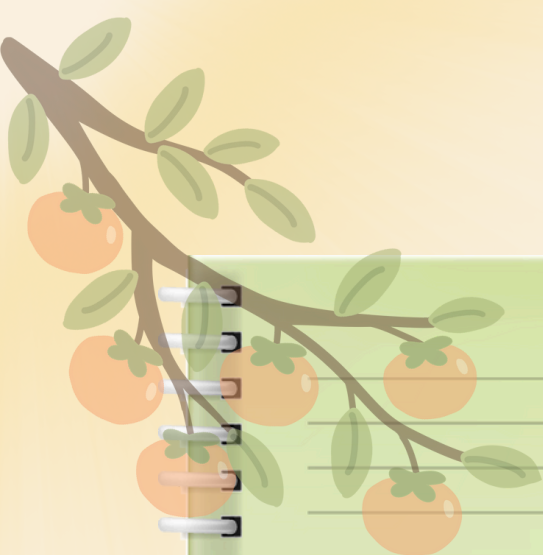


Mi plan semanal

ACTIVIDAD	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
ÁNIMO						
ENERGÍA						
SÍNTOMAS						
MOTIVACIÓN						
DESCANSO						
ALIMENTACIÓN						
ACTIVIDAD MENTAL						
ACTIVIDAD						

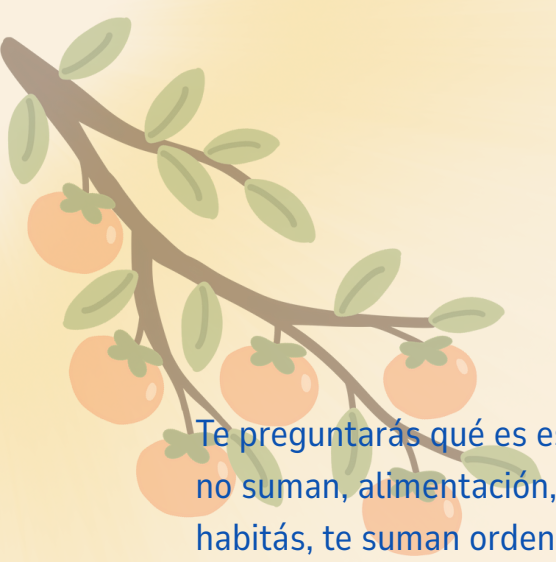
Para completar las casillas del 1 al 10 y así poder ver tu progreso. Te dejé casillas vacías por si querés agregar algo que te guste. Imprimilo a color y por 4, así tenés para 1 mes.

Escritura terapéutica



Inspira





Limpiando

Te preguntarás qué es esto? Limpiar tooodo! Pensamientos, entorno, relaciones que no suman, alimentación, tu propio lugar, si, la limpieza y el orden en el lugar que habitás, te suman orden en tu vida, en tus ideas, en tu mente, aunque no lo creas! Esto de la limpieza incluye, por supuesto, las emociones! Sacá todo lo que puedas, como puedas y cuando puedas, pero si queda adentro, no te deja avanzar, acordate de Salmo 32:3 “Mientras guardé silencio; mis huesos se fueron consumiendo por mi gemir”. Si no podés solo/sola, buscá un profesional.

Y para esto te sugiero entre otras cosas: Meditación, “Sanando niño interior”, hay una en mi canal de You Tube, pero hay cientos en You Tube, hacé la que más te resuene.

Te dejo frases que podés usar como mantras. pero ojo! están pensadas para la ansiedad.



“Cuidar mi cuerpo también calma mi mente.”



“Lo que pienso influye en cómo me siento, y puedo entrenar mis pensamientos.”



“Cada emoción es energía en movimiento: la dejo fluir, no la reprimo.”



“Cuando cambio mi manera de pensar, cambia mi manera de vivir.”

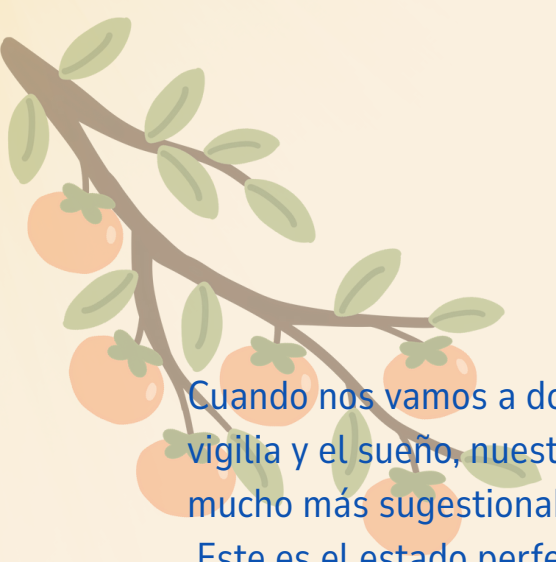


“Mi mente es mi herramienta más poderosa: la uso para crear, no para limitarme.”



“Es agradable y seguro relajarse. Todo está bien y puedo fluir en el presente”





No me las creo

Cuando nos vamos a dormir y entramos en esa fase de transición entre la vigilia y el sueño, nuestro cerebro se vuelve más receptivo y la mente está mucho más sugestionable.

Este es el estado perfecto para reprogramar con palabras y frases positivas. La neurociencia y la psicología confirman que las afirmaciones, cuando se repiten con emoción y regularidad, generan nuevas conexiones neuronales.

Con el tiempo, esas palabras dejan de ser solo sonidos y comienzan a integrarse como **verdades internas**, transformando nuestra manera de sentir, pensar y actuar. (Y algunos tipos de creencias limitantes también)

Para esto te hice: **A- una meditación**, sí! la hice justo pensando en vos, en todos ustedes, porque sé lo bien que les va a hacer, eso si... escuchala todos los santos días, es 1 mes mínimo.

Te la dejé en You Tube, así que no te creas las mentiras que dice tu mente, empezá a imprimir lindas verdades nuevas.

B- Ejercicios para eliminar creencias limitantes

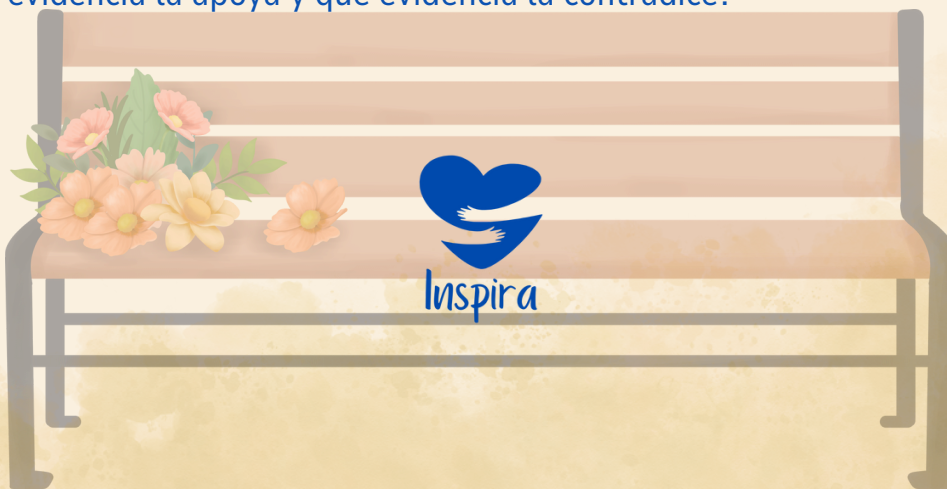
¿Vamos por más creencias limitantes?



Detectar y confrontar la creencia (reestructuración cognitiva)

Pasos:

- 1) Escribí la creencia limitante tal cual aparece (ej: “Nunca voy a poder cambiar”).
- 2) Preguntate:
 - ¿De dónde viene esta idea?
 - ¿Es un hecho comprobable o solo una interpretación?
 - ¿Qué evidencia la apoya y qué evidencia la contradice?



3) Reformulá la creencia en una versión más realista y potenciadora.

Ej: “Cambiar puede ser difícil, pero ya he cambiado cosas antes y puedo volver a hacerlo.”



Reescribir la historia (psicología narrativa)

Pasos:

- 1) Pensá en una situación de tu vida donde esa creencia te frenó.
- 2) Escribí la historia en pocas líneas desde esa creencia limitante.
- 3) Ahora reescribí la misma situación como si fueras un narrador externo que resalta tus recursos, aprendizajes y posibilidades.

Ej: “Aunque sentía miedo, buscó ayuda, dio un paso y aprendió que podía más de lo que pensaba.”

- 4) Leé en voz alta la segunda versión: fijás un relato distinto en tu memoria emocional.



Experimento conductual (exposición en pequeño)

Pasos:

- 1) Elegí una creencia limitante concreta (ej: “No soy capaz de hablar en público”).
 - 2) Diseñá un pequeño desafío que la ponga a prueba (ej: contar una anécdota en voz alta a 2 amigos de confianza).
 - 3) Antes de hacerlo, anotá qué pensás que va a pasar (“Me voy a trabar y se van a reír”).
 - 4) Hacelo, observá qué ocurre realmente y registrá el resultado.
 - 5) Compará: lo que predijiste vs lo que pasó en realidad.
- Esto debilita la creencia y fortalece tu confianza.





Como te dije en el taller, nada acá está hecho al azar, todo tiene bases científicas y psicológicas, y además muchas de las técnicas las he probado personalmente, por eso sé que funcionan, sólo se necesita **constancia**

Los tres ejercicios se complementan:



Primero identifico y cuestiono.

Después cambio el relato interno.

Finalmente lo pruebo en acción.



Detectar y confrontar la creencia (reestructuración cognitiva)



Reescribir la historia (psicología narrativa)



Experimento conductual (exposición en pequeño)





Mi cajita de herramientas

Éstas son más específicas, para momentos clave, de ansiedad, cuando necesitás calmar el sistema nervioso, antes te hablé de la meditación, respiración, pero ahora te doy ejercicios puntuales. tenés más en el ebook gratuito que está en mi página web.

Relajación/ regulación diaria

♥ **Masajes y Automasajes:** Tremendas contracturas corporales no?. Bueno, generalmente es tu sistema nervioso en alerta! Podés usar alguna crema o aceite de lavanda, tomillo, árnica, romero, etc, tienen propiedades descontracturantes, activadoras de la circulación, etc, pero además un masaje, genera oxitocina y reduce la sensación de amenaza. Viste alguna vez a un niño acariciándose el brazo para dormirse?

♥ **Sacudir las manos y brazos:** También es típico del Qigong. La idea es soltar la rigidez, desbloquear articulaciones y permitir que la energía fluya mejor.

♥ **Ejercicio somático:**

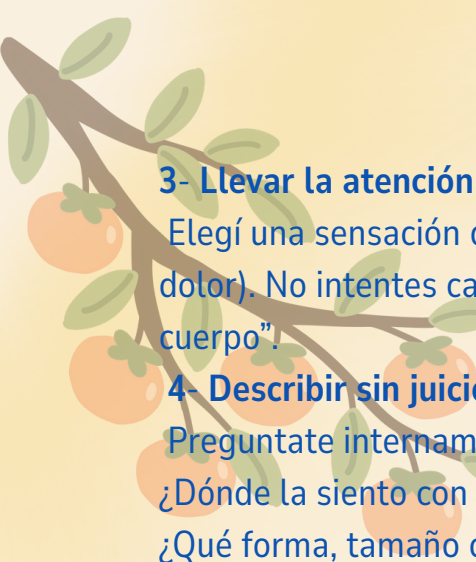
1- Buscar un lugar tranquilo

Sentate o recostate en una posición cómoda. Apoyá los pies en el suelo o la espalda en el respaldo, dejando que el cuerpo sienta soporte.

2- Respirar suave

Tomá dos o tres respiraciones tranquilas, sin forzar. Solo notá cómo entra y sale el aire.





3- Llevar la atención al síntoma

Elegí una sensación que estés notando ahora (por ejemplo, temblor, presión, calor, dolor). No intentes cambiarla, solo reconócela: “ahí está esta sensación en mi cuerpo”.

4- Describir sin juicio

Preguntate internamente:

¿Dónde la siento con más claridad?

¿Qué forma, tamaño o textura tendría si pudiera dibujarla?

¿Se mueve, cambia o permanece igual?

5- Permanecer unos segundos

Observá la sensación como si fueras un investigador curioso, sin luchar contra ella y sin intentar huir.

6- Ampliar la atención

Después de unos segundos, llevá la atención también a otra parte neutra del cuerpo (por ejemplo, las manos apoyadas, los pies en el suelo, la espalda en el asiento).

7- Ir y venir (pendulación)

Volvé suavemente a notar el síntoma y luego a la parte neutra. Alterná un par de veces, sin forzar.

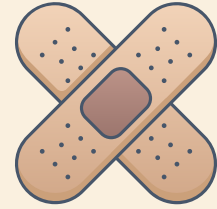
8- Cerrar con respiración

Tomá una exhalación larga, como un suspiro. Notá si la sensación cambió o se suavizó. No importa si sigue igual: el objetivo es dejar de resistirla.

La clave es : observar sin querer eliminar. A veces la sensación baja sola, a veces no, pero lo que cambia es tu relación con ella. El cuerpo **aprende** que puede estar con eso sin necesidad de lucha o huida. NO resistas al síntoma, no “luches” contra él, es sólo el mensajero.



Botiquín de “emergencias”



1- **Mojar cara y manos con agua fría:** El impacto del agua fría activa el nervio vago y le dice al cuerpo: “No hay peligro real”. Es uno de los recursos más rápidos.

2- **Respiración:** Siempre la podés usar junto con otras herramientas, pero pero cuando sentís que estás derrapando es genial! Yo pude detener un ataque de pánico avanzado y desde ese día ya no fue igual, sabía que había “algo” con que apagar ese incendio.

3- **Sacudir las manos y los brazos:** De pie y como si te sacudieras agua de las manos. Este movimiento descarga adrenalina acumulada, además de otros múltiples beneficios.

4- **Objetivo:** bajar la activación simpática y anclar la atención en sensaciones corporales.

Cuándo usarlo: pico de ansiedad, sensación de “subida” o pánico incipiente.

Duración: 30–60 s.

Pasos:

1) Agarrá un cubito de hielo o mojate la cara y manos con agua muy fría.

2) Sostené el hielo en la palma o presionalo contra la mejilla/frente 10-20s

3) Soltalo y tomá 3 exhalaciones largas y suaves.

4) Anotá qué cambió (breve).

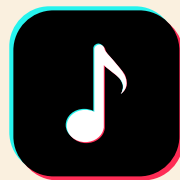
Seguridad: no aplicar sobre heridas abiertas ni si tenés problemas circulatorios (ej. fenómeno de Raynaud). Si incomoda, usá agua fría en la cara 2–3 s o un paño frío.





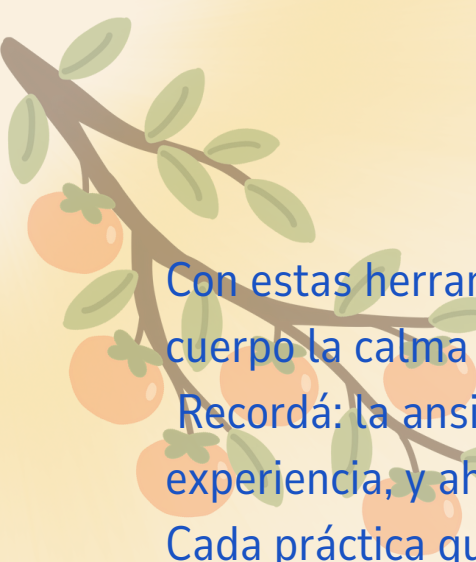
AVISO IMPORTANTE

Esta guía es un recurso personal y complementario, basado en mi experiencia. No reemplaza la consulta, diagnóstico ni tratamiento médico profesional.



Para más tips:Seguime!





Con estas herramientas podés empezar a darle a tu mente y a tu cuerpo la calma que necesitan.

Recordá: la ansiedad no te define, es solo una parte de tu experiencia, y ahora sabés cómo transformarla.

Cada práctica que sumes, es un paso hacia tu nuevo yo.

Creé en vos: el bienestar está más cerca de lo que imaginás.

Gracias por darme tu confianza.

Pasito a pasito!

Un abrazo enorme,

LETICIA



Panal de miel son las palabras amables:
endulzan la vida y dan salud al cuerpo.

Proverbios 16:24

