

GUÍA PRÁCTICA

De la Crisis a la Calma

Herramientas diarias para regular tu ansiedad

*"La ansiedad no es tu enemiga.
Es un sistema de alarma que, a veces,
se vuelve demasiado sensible."*

Esta guía está diseñada para ayudarte a escuchar tu sistema nervioso, regularlo y acompañarte mejor, especialmente en momentos de tensión.

Daniel Solís · Psicólogo · Terápica

terapica.netlify.app

1 Empieza por la consciencia

Antes de cambiar algo, necesitas notarlo. Haz pausas breves durante el día (30–60 segundos) y pregúntate:

- ¿Qué estoy pensando en este momento?
- ¿Qué siento en el cuerpo? (tensión, presión, vacío, calor...)
- ¿Cómo está mi estado de ánimo?

■ No intentes corregir nada todavía. Solo observa. La consciencia reduce la intensidad automáticamente.

2 Detecta qué te activa

Mira tu experiencia como si fueras un investigador, sin juicio. Pregúntate qué estaba pasando antes de sentirte así. Factores comunes:

- Ruido / entorno
- Interrupciones
- Hambre / cansancio
- Exceso de tareas
- Pensamientos exigentes

■ "No es que no aguante nada, es que llevo 6 horas sin comer, con ruido constante y presión laboral." Esto cambia todo: pasas de culparte a entenderte.

3 Ajusta lo que sí puedes cambiar

No todo depende de ti, pero algo casi siempre sí. Pequeños ajustes que ayudan mucho:

- Reducir estímulos (cerrar puerta, usar audífonos)
- Dividir tareas grandes en partes pequeñas
- Evitar saturar tu agenda
- Tomar pausas reales (aunque sean breves)
- Cuidar lo básico: comer, hidratarte, dormir

■ Regla práctica: Si puedes hacerlo más fácil, hazlo más fácil.

4 Cambia la relación contigo

Cuando no puedes cambiar la situación, en lugar de exigirte o frustrarte, practica esto:

- Valida tu experiencia: "Sí, esto es difícil."
- "Es lógico que me sienta así en esta situación."
- "Esto va a pasar."
- "Puedo sostener esto, paso a paso."

■ No es resignación. Es regulación.

5 Libera el estrés acumulado

La ansiedad no solo es mental, también es corporal. Tu sistema nervioso necesita salidas físicas. Opciones simples:

- Caminar 10–20 minutos
- Respirar lento (más exhalación que inhalación)
- Estirarte o tumbarte en el suelo
- Tomar un baño caliente
- Escuchar música que te calme
- Hablar con alguien de confianza

■ No esperes a "tener tiempo". Haz micro-descargas durante el día.

6 Herramienta rápida para momentos de intensidad

Cuando sientas que la ansiedad sube:

Paso 1 — Detente: No reacciones de inmediato.

Paso 2 — Respira: Inhala 4 segundos, exhala 6–8 segundos (3–5 veces).

Paso 3 — Nombra: "Estoy sintiendo ansiedad, no peligro."

Paso 4 — Ancla: Mira 5 cosas, toca 4, escucha 3... (regresa al presente).

7 Cuida tu sistema nervioso a diario

No todo es apagar incendios. También es evitar que empiecen. Hábitos que hacen una gran diferencia:

- Rutinas predecibles
- Momentos de descanso real
- Movimiento físico regular
- Espacios sin estimulación (pantallas, ruido)
- Contacto social seguro
- Actividades que disfrutes

■ No se trata de eliminar la ansiedad, sino de hacer tu sistema más resiliente.

8 Un recordatorio importante

- No estás roto/a.
- Tu sistema nervioso está haciendo su trabajo... solo que de más.
- Puedes aprender a regularlo.

*"No necesitas eliminar la ansiedad para estar bien.
Solo necesitas aprender a acompañarte mejor cuando aparece."*

No tienes que hacerlo perfecto. Solo un poco mejor cada día.

Daniel Solís · Psicólogo · Terápica · terapica.netlify.app