

GUÍA PRÁCTICA PARA CALMAR LA ANSIEDAD



LICDA. CAROL FERNÁNDEZ
Psicóloga Clínica, Master en Terapia Familiar y Parejas

**A continuación, te
comparto algunos
ejercicios que sirven
como recursos cuando
sientas ansiedad.**

01

CONCÉNTRATE EN TU RESPIRACIÓN

Inhala y exhala profundamente,
contando hasta cinco cada vez.

Repite el proceso hasta que
puedas tranquilizarte tú mismx.



INTENTA TÉCNICAS DE “GROUNDING”

El término “grounding” significa conectarse con la tierra y estas técnicas sirven para que las personas afectadas por ansiedad puedan volver a la realidad y estar en el presente.

Puedes comenzar nombrando:



CINCO COSAS QUE PUEDAS VER,



CUATRO COSAS QUE PUEDAS TOCAR,



TRES COSAS QUE PUEDAS ESCUCHAR,



DOS COSAS QUE PUEDAS OLER



Y UNA COSA QUE PUEDAS PROBAR



03

REPÍTETE UNA FRASE O UN MANTRA TRANQUILIZADOR

Algunas pueden ser:

"Siento miedo,
pero no estoy en
peligro"

"Estoy a salvo
ahora, aquí en el
presente"

"Puedo manejar
esto"

PRACTICA LA RELAJACIÓN MUSCULAR

Mientras estás teniendo un ataque de ansiedad, probablemente estés tensando músculos sin darte cuenta. Practica ejercicios de relajación muscular progresiva tensando y relajando cada grupo muscular.



05

HAZ EJERCICIOS LIGEROS

Hacer un poco de ejercicio ligero te ayudará a desahogarte y también liberará algunas endorfinas para que puedas sentirte bien.



06

HABLA CON UN AMIGX

**Pasa un tiempo con un amigx.
Hablar de temas en general puede
ayudarte a reducir la ansiedad y
relajar tu sistema nervioso.**



**Estos ejercicios no
sustituyen la ayuda
profesional. Si descubres
que no es suficiente, te
invito a buscar la ayuda
de un terapeuta.**

@psi.carolfernandez