



P R I M E R A E D I C I Ó N

GUÍA DE APOYO PARA LA ANSIEDAD

CUADERNILLO DE ACOMPAÑAMIENTO EMOCIONAL

**“Reconocer tus síntomas no es debilidad,
es valentía y autoconocimiento.”**

www.psicodari.com

Psicóloga Darianela Piñeiro





La importancia de comprender la ansiedad

La ansiedad, aunque muchas veces se siente como algo incómodo o incluso abrumador, no es tu enemiga. En realidad, es una forma que tiene tu cuerpo y tu mente de decirte que algo necesita atención. La ansiedad aparece cuando nos sentimos inseguros, cuando hay demasiado por controlar o cuando hemos estado cargando más de lo que podemos sostener.

Comprender la ansiedad es un paso muy importante en el proceso de bienestar. Cuando empiezas a observarla sin miedo, con curiosidad y sin juicio, puedes descubrir lo que realmente está detrás: quizás una preocupación, una herida no resuelta o simplemente el cansancio de querer hacerlo todo bien.

Aprender a conocer tu ansiedad te permite escucharte de una manera más profunda. Te enseña a reconocer tus señales internas, a detenerte, respirar y volver a ti. En lugar de luchar contra lo que sientes, puedes comenzar a acompañarte con amabilidad, recordando que lo que estás viviendo no te define y que puedes aprender a regularlo con paciencia y práctica.

La ansiedad no desaparece por ignorarla, pero sí se transforma cuando la comprendes. A través del acompañamiento psicológico, las herramientas de respiración, la atención plena y el cambio de pensamientos, es posible recuperar la calma y volver a sentirte en equilibrio.

Recuerda: la ansiedad no viene a dañarte, sino a ayudarte a sanar. Escucharla con ternura es el primer paso para empezar a sentirte mejor contigo mismo.

Gracias por permitirte este espacio de bienestar. Cada pequeño paso cuenta.

Psic.Darianela Piñeiro





La importancia de la respiración en la ansiedad

La respiración es una de las herramientas más poderosas y accesibles que tenemos para manejar la ansiedad. Aunque solemos hacerlo de manera automática, la forma en que respiramos influye directamente en nuestro sistema nervioso y, por tanto, en nuestras emociones.

Cuando estamos ansiosos, nuestro cuerpo entra en un estado de alerta: el ritmo cardíaco se acelera, los músculos se tensan y la respiración se vuelve rápida y superficial. Este patrón respiratorio envía señales al cerebro que refuerzan la sensación de peligro, creando un círculo vicioso entre cuerpo y mente. Aprender a respirar conscientemente nos permite romper ese ciclo. La respiración lenta, profunda y diafragmática activa el sistema nervioso parasimpático, responsable de la relajación y la calma. En pocos minutos, esta práctica puede reducir la tensión física, disminuir la frecuencia cardíaca y generar una sensación de control sobre el cuerpo.

Respirar conscientemente no elimina la ansiedad, pero sí nos brinda una herramienta práctica para autorregularnos, reconectarnos con el presente y afrontar los desafíos emocionales con mayor serenidad.

**BIENVENIDOS A ESTA PEQUEÑA GUÍA DE APOYO PARA LA
ANSIEDAD**



Ejercicios básicos de respiración para calmar la ansiedad

Respiración diafragmática (abdominal)

Objetivo: Aprender a respirar desde el abdomen para relajar el cuerpo.

Cómo hacerlo:

1. Siéntate o recuéstate en una posición cómoda.
2. Coloca una mano en el pecho y otra en el abdomen.
3. Inhala lentamente por la nariz, llevando el aire hacia el abdomen (la mano del abdomen debe subir, la del pecho casi no se mueve).
4. Exhala lentamente por la boca, dejando que el abdomen baje.
5. Repite de 5 a 10 veces, sintiendo cómo tu cuerpo se calma.

Importante: Puedes hacerlo varias veces al día, especialmente cuando notes tensión o pensamientos acelerados.

Respiración consciente (mindfulness)

Objetivo: Enfocar la atención en el presente.

Cómo hacerlo:

1. Cierra los ojos y lleva tu atención a la respiración.
2. Observa el aire entrar y salir, sin forzarlo ni cambiar el ritmo.
3. Si vienen pensamientos, no los juzgues; simplemente vuelve a tu respiración.
4. Practica durante 2 a 5 minutos.

Importante: Es ideal para momentos de estrés o antes de una situación que te genere ansiedad.

Ejercicios básicos de respiración para calmar la ansiedad

Respiración 4-7-8

Objetivo: Reducir la activación fisiológica y favorecer la relajación.

Cómo hacerlo:

1. Inhala por la nariz durante 4 segundos.
2. Retén el aire durante 7 segundos.
3. Exhala suavemente por la boca durante 8 segundos.
4. Repite el ciclo 4 veces.

Importante: Este ejercicio ayuda a conciliar el sueño y disminuir el ritmo cardíaco.

Respiración con visualización

Objetivo: Combinar la respiración con imágenes mentales calmantes.

Cómo hacerlo:

1. Inhala imaginando que entra una luz suave y tranquila.
2. Exhala imaginando que sale el aire cargado de tensión.
3. Repite varias veces, visualizando cómo tu cuerpo se llena de calma.

Importante: Puedes usar colores o paisajes que te transmitan serenidad.

Respira

“Cada inhalación te devuelve al presente.”

Eres capaz, inténtalo las veces que sea necesaria... Escribe la sensación que sentiste y no lo olvides.

Reconocer la ansiedad: el primer paso para manejarla

Identificar la ansiedad es fundamental para poder gestionarla. Cuando aprendemos a reconocer sus señales —como la tensión muscular, los pensamientos acelerados o la sensación de falta de aire— dejamos de luchar contra lo que sentimos y empezamos a comprendernos. Reconocer la ansiedad no significa rendirse ante ella, sino entender que es una respuesta del cuerpo ante el miedo o la incertidumbre, y que se puede regular.

Ejercicios para identificar y reconocer la ansiedad

Escaneo corporal (2 minutos):

- Cierra los ojos y recorre mentalmente tu cuerpo desde los pies hasta la cabeza. Observa dónde sientes tensión o incomodidad. No juzgues, solo nota.
- Diario de sensaciones:
- Cada vez que sientas ansiedad, anota:
- Qué estaba pasando.
- Qué pensaste.
- Qué sentiste en tu cuerpo.

Esto te ayudará a encontrar patrones y gatillos.

Toma aire profundo y di mentalmente: “Estoy sintiendo ansiedad, y está bien. Puedo calmarme.”

Nombrar la emoción reduce su intensidad y te devuelve al presente.

Al volver a ti, ¿escribe que sucedió en ti?

“No tienes que sentirte bien todo el tiempo para estar bien.”

GUÍA DE APOYO PARA LA ANSIEDAD

Reestructurar y liberar la importancia de la ansiedad

La ansiedad no es un enemigo: es una señal de que tu cuerpo y tu mente están intentando protegerte. Pero cuando le damos demasiada importancia, empezamos a luchar contra ella, y esa lucha la hace más fuerte.

El primer paso es aceptarla sin miedo, verla como una emoción pasajera y no como una amenaza.

Recuerda: sentir ansiedad no significa que algo esté mal contigo, solo que estás siendo humano.

Ejercicios para reconectar y soltar:

Nombrar sin juzgar

- Di mentalmente: "Estoy sintiendo ansiedad, y está bien".
- Esta simple frase ayuda a observar la emoción sin alimentarla.

Enraízate en el presente

- Mira a tu alrededor y nombra:
5 cosas que ves, 4 que puedes tocar, 3 que oyes, 2 que hueles y 1 que saboreas.
Tu mente vuelve al aquí y al ahora.

Recuerda: no se trata de eliminar la ansiedad, sino de aprender a convivir con ella desde la calma, la aceptación y la autocompasión.

¿Cómo sueltas?

"Suelta lo que no puedes controlar y enfoca tu energía en lo que sí."

GUÍA DE APOYO PARA LA ANSIEDAD

Importancia de calmar tu cuerpo en estado de ansiedad

Cuando sientes ansiedad, tu cuerpo entra en “modo alerta”: el corazón late más rápido, la respiración se acelera y los músculos se tensan. Calmar el cuerpo ayuda a enviarle al cerebro la señal de que estás a salvo, reduciendo los síntomas físicos y mentales del estrés

Importancia: “El cuerpo es el puente entre la mente y la paz.”

Ejercicios básicos para calmar el cuerpo:

1. Respiración 4-4-4: Inhala contando 4, retén el aire 4 segundos y exhala en 4. Repite varias veces.
2. Relajación muscular progresiva: Tensa durante 5 segundos un grupo muscular (por ejemplo, los hombros) y luego suéltalos lentamente. Continúa con otras partes del cuerpo.
3. Anclaje al presente: Observa 5 cosas que ves, 4 que puedes tocar, 3 que escuchas, 2 que hueles y 1 que saboreas.

Importante: Estas prácticas simples ayudan a que tu sistema nervioso se regule y recuperes la sensación de control y calma.

¿Cómo calmas tu cuerpo luego de un ataque de ansiedad?

“Suelta lo que no puedes controlar y enfoca tu energía en lo que sí.”

GUÍA DE APOYO PARA LA ANSIEDAD



Pensamientos útiles
“Piensa en aquello que te ayuda a avanzar, no en lo que te detiene.”

Acciones pequeñas
“Los grandes cambios comienzan con pasos sencillos.”

Nota: *“Es importante escribir, dedícate a entender en estos puntos importantes”*
Toma tu tiempo.

Reflexiona

**“Cada experiencia trae una enseñanza sobre ti mismo”
¿Que aprendes sobre ti, después de cada ataque o ansiedad?**

Agradece

**“Aun en medio de la tormenta, siempre hay algo por lo cual dar gracias.”
¿Qué agradeces?**

***Nota: “Es importante escribir, dedícate a entender en estos puntos importantes”
Toma tu tiempo.***