

5 técnicas simples para manejar la ansiedad

Una guía breve y práctica para momentos de mucha activación emocional

Por Gisella Guerrero Castro · Psicóloga Clínica · Barranquilla, Colombia

Antes de empezar: esta guía no reemplaza un proceso terapéutico, pero puede ayudarte a bajar la intensidad de un momento de ansiedad mientras decides si quieres buscar acompañamiento profesional. Ninguna técnica funciona igual para todas las personas, así que tómate esto como un punto de partida para experimentar.

1. Respiración 4-7-8

Inhala contando hasta 4, sostén el aire contando hasta 7, y exhala lentamente contando hasta 8. Repite el ciclo entre 3 y 4 veces. Esta técnica activa el sistema nervioso parasimpático, que es el responsable de la calma.

2. Grounding 5-4-3-2-1

Nombra mentalmente: 5 cosas que puedes ver, 4 que puedes tocar, 3 que puedes oír, 2 que puedes oler y 1 que puedes saborear. Ayuda a traer la atención al presente cuando la ansiedad te lleva a pensamientos catastróficos.

3. Relajación muscular progresiva

Tensa cada grupo muscular (manos, brazos, hombros, piernas) durante 5 segundos y suéltalo de golpe. El cuerpo suele guardar tensión que no siempre notamos, y liberarla físicamente ayuda a bajar la activación mental.

4. Escritura de descarga ("brain dump")

Durante 5 minutos, escribe sin filtro todo lo que ronda tu cabeza, sin preocuparte por que tenga sentido u orden. Sacar los pensamientos del cuerpo hacia el papel reduce la sensación de saturación.

5. Pausa de autocompasión

Ponte una mano en el pecho y repite (en silencio o en voz alta): "esto es difícil ahora mismo", "no soy la única persona a la que le pasa esto", "puedo ser amable conmigo mientras esto pasa". Reduce la autocrítica que suele intensificar la ansiedad.

Si la ansiedad es frecuente, intensa o interfiere con tu vida diaria, lo más recomendable es buscar acompañamiento psicológico profesional. Este material es educativo y no constituye un diagnóstico ni un tratamiento.

¿Quieres profundizar en esto con acompañamiento profesional?

WhatsApp: +57 318 471 3533 · psigisellaguerreroastro@gmail.com

Instagram: [@psi.gisellateescucha](https://www.instagram.com/psi.gisellateescucha) · Atención presencial en Barranquilla y virtual para toda Colombia

Gisella Guerrero Castro — Psicóloga Clínica · Registrada ante COLPSIC, tarjeta profesional vigente