

Paola Rodríguez Psicóloga · @paola_rodriguez_psicologa



✦ **PEQUEÑA** ✦
GUÍA PARA
GESTIONAR
LA ANSIEDAD



PAOLA RODRÍGUEZ

Paola Rodríguez Psicóloga · @paola_rodriguez_psicologa



**“Cuidando tu
bienestar desde una
mirada amable y
profesional”**

**Paola Rodríguez Psicóloga
@paola_rodriguez_psicologa**





Introducción

La ansiedad es una respuesta natural ante lo que percibimos como amenaza o desafío.

Cuando se vuelve constante, puede afectar nuestro bienestar.

Esta guía busca brindarte herramientas prácticas y compasivas para gestionar esos momentos con calma y claridad.

No estás sola. Estás construyendo una nueva manera de estar contigo.





¿Cómo es la ansiedad?

La ansiedad puede manifestarse en distintas dimensiones:

- **Física:** palpitaciones, tensión muscular, fatiga.
- **Emocional:** inquietud, irritabilidad, preocupación constante.
- **Cognitiva:** pensamientos intrusivos, catastrofismo, dificultad para concentrarse.





Herramientas para gestionarla

- 1. Respiración consciente (ej. técnica 4-7-8):**
Inhala 4 seg, mantén 7, exhala 8. Ayuda a calmar el sistema nervioso.
- 2. Mindfulness diario: Observar el momento presente sin juicio. Puedes empezar con 5 minutos al día.**
- 3. Escritura terapéutica: Vaciar tus pensamientos en papel ayuda a reducir la intensidad emocional.**





Herramientas para gestionarla

- 1. Reestructuración de pensamientos: Identificar distorsiones cognitivas y darles una nueva perspectiva.**
- 2. Técnicas de grounding: Volver al aquí y ahora con los sentidos. Ejemplo: “5 cosas que veo, 4 que toco...”.**
- 3. Hábitos de autocuidado: Dormir bien, alimentación regular, contacto social y movimiento físico amable.**





Recursos recomendados

- **"El cerebro ansioso" - Catherine Pittman**
- **"Ansiedad" - Enrique Rojas**
- **"Mindfulness en la vida cotidiana" - Jon Kabat-Zinn**





Reflexión final

"No tienes que tenerlo todo bajo control. La ansiedad no te define.

Es una señal de que algo necesita tu atención con amabilidad."

Recuerda que pedir ayuda no es debilidad, es un acto de fortaleza y amor propio.





Espacio para tus reflexiones

¿Cómo se siente mi ansiedad? ¿Dónde la noto en el cuerpo?





Espacio para tus reflexiones

¿Qué me ayuda a calmarme en los momentos difíciles?





Espacio para tus reflexiones

Mi compromiso conmigo este mes es...





 **¿Sientes que necesitas algo más que una guía?**

Si sientes que necesitas un espacio más profundo y seguro para trabajar tus emociones, iniciar un proceso terapéutico es un acto de amor propio y será tu espacio único. No necesitas tenerlo todo claro para comenzar. Solo el deseo de conocerte, cuidarte y construir un bienestar más auténtico.

Puedes escribirme a mi Instagram:

@paola_rodriguez_psicologa

Estoy aquí para ti  

