



Guía práctica gratuita

# 7 claves para calmar la ansiedad

---

por **Emiliana Simionescu**

Psicóloga sanitaria · ER Psicología Sanitaria



La ansiedad es una respuesta natural de nuestro cuerpo cuando percibe una amenaza, aunque a veces se dispara sin motivo aparente y nos deja agotados. Si últimamente sientes el pecho apretado, la mente acelerada o un nerviosismo que cuesta explicar, no estás sola en esto. En esta guía encontrarás claves sencillas que, a muchas personas, les ayudan a rebajar esa tensión y a recuperar poco a poco la sensación de calma.

## Entender qué te pasa

La ansiedad no es un enemigo: es un sistema de alarma que se ha vuelto demasiado sensible. Cuando comprendes que esas sensaciones físicas (el corazón acelerado, la respiración corta, el nudo en el estómago) son la forma en que tu cuerpo intenta protegerte, empiezan a asustar un poco menos.

Ponerle nombre a lo que sientes ya es un primer paso. En lugar de luchar contra la ansiedad, prueba a observarla con curiosidad: "esto es ansiedad, y va a pasar".

## Respira para bajar la activación

La respiración es una de las herramientas más directas para calmar el sistema nervioso, porque puedes usarla en cualquier lugar y sin que nadie lo note.

- Inspira por la nariz contando hasta 4.
- Retén el aire suavemente contando hasta 2.
- Espira por la boca, despacio, contando hasta 6.
- Repite durante dos o tres minutos, poniendo la atención en la exhalación.

## Ancla tu atención en el presente

Cuando la mente viaja al futuro llena de "y si...", la ansiedad crece. Volver al aquí y ahora ayuda a cortar esa espiral.

Una técnica sencilla es la de los cinco sentidos: nombra cinco cosas que ves, cuatro que oyes, tres que puedes tocar, dos que hueles y una que saboreas. Este pequeño ejercicio devuelve tu atención a lo concreto y seguro del momento presente.



## Cuestiona tus pensamientos

---

La ansiedad suele venir acompañada de pensamientos catastrofistas que damos por ciertos sin comprobarlos. Aprender a mirarlos con distancia les quita fuerza.

- ¿Qué pruebas reales tengo de que esto vaya a pasar?
- ¿Le diría esto mismo a una amiga en mi situación?
- ¿Qué es lo más probable que ocurra, no lo peor?
- ¿Esto que me preocupa depende de mí o no?

## Mueve el cuerpo para soltar tensión

---

La ansiedad se acumula en el cuerpo, así que moverlo ayuda a liberarla. No hace falta un plan de entrenamiento: un paseo a buen ritmo, estirarte o bailar tu canción favorita ya activan mecanismos que favorecen la calma.

Prueba también a tensar y relajar los músculos: aprieta los puños unos segundos y suéltalos, nota la diferencia. Repetir esto con distintas partes del cuerpo ayuda a descargar la tensión acumulada.

## Cuida tus hábitos diarios

---

Lo que hacemos cada día influye mucho en cómo nos sentimos. Pequeños ajustes sostenidos suelen tener más efecto que los grandes propósitos.

- Reduce la cafeína, sobre todo por la tarde.
- Cuida tu descanso y trata de dormir a horas regulares.
- Limita el tiempo de pantallas y noticias que te alteran.
- Reserva momentos de pausa reales a lo largo del día.

## Sé amable contigo

---

Muchas veces sumamos a la ansiedad el reproche de "no debería sentirme así". Ese juicio solo añade malestar. Hablarte con la misma amabilidad con la que tratarías a alguien que quieres es, quizá, la clave más importante de todas.

La calma no llega obligándote a estar tranquila, sino permitiéndote sentir lo que sientes y acompañándote con paciencia mientras pasa.



Estas claves pueden ayudarte a manejar el día a día, y a muchas personas les sirven de gran apoyo. Si notas que la ansiedad te acompaña casi siempre, interfiere en tu vida o te resulta difícil sostenerla sola, la terapia puede ser un espacio donde entender de dónde viene y aprender, con calma y sin prisa, a relacionarte de otra forma con ella. Esta guía es orientativa y no sustituye a un acompañamiento profesional.

Con cariño,

**Emiliana Simionescu** · ER Psicología Sanitaria

emilianapsicologia.es · 637 232 158

