



21 DÍAS PARA CALMAR LA ANSIEDAD

Liliana Porrón
Terepeuta holística



CONTENIDO

INTRODUCCIÓN

1

ENTENDIENDO LA ANSIEDAD
COMO UNA SEÑAL DEL
ALMA, NO UN ENEMIGO

2

IDENTIFICA TUS
DESENCADENANTES

3

CALMAR LA MENTE CON LA
RESPIRACIÓN

4

CALMAR LA MENTE CON LA
MEDITACIÓN

5

REPROGRAMA TU MENTE

6

APRENDE A SOLTAR EL
CONTROL

7

CONECTA CON TU PRESENTE

8

NUTRE TU CUERPO PARA
REDUCIR LA ANSIEDAD

MI HÁBITO MÁS VALIOSO:
MI REGALO PARA TI

INTRODUCCIÓN

SOBRE MI

Hola, soy Liliana Porrón Sotelo, terapeuta holística, estoy capacitada en intervenciones psicosociales en salud mental y riesgo suicida. En mi acompañamiento te enseño técnicas mindfulness, meditación, oración, respiración, reprogramación mental, para ayudarte a trascender temas que afectan tu salud mental (ansiedad, estrés crónico, depresión, duelo, etc.).

Te acompaño a trascender etapas de tu vida en donde sientes que no encuentras solución ni salida. Este conocimiento me ha llevado a crear mi proyecto que he llamado Sanando Juntas.

Con ganas de compartir este conocimiento, he creado esta guía práctica para ti, basada en mi experiencia y con las técnicas que te he mencionado y que he utilizado para trascender temas de ansiedad, depresión y duelo. Cuidar mi salud mental, ha sido un punto importante para sentirme plena, en paz, vivir día a día más ligera sin tanto caos mental, con más amor propio y hacia los demás. Deseo que esta guía sea útil para ti y que apliques con paciencia cada ejercicio y recomendación. Deseo que con cada capítulo experimentes todo ese bienestar que te menciono y que te mereces.



+34 669 06 20 98



www.sanandojuntas.es



sanandojuntasjuntos@gmail.com

Lili Porrón

«Estoy aquí únicamente para ser útil en
representación de aquel que me ha enviado»
— Inspirada en UCDM



QUIERO CONTARTE COMO LLEGO LA ANSIEDAD EN MI VIDA.

La ansiedad llegó a mi vida en el 2023, haberme mudado de país me hacía sentir incertidumbre, sentía que no estaba segura y que tenía que estar en alerta constante por todo lo desconocido que estaba a mi alrededor. Ante este cambio mi mente tenía rumiaciones catastróficas, pensamientos de que algo malo me pasaría lejos de mi familia y red de apoyo, y la constante presión y autoexigencia a mí misma para adaptarme rápidamente me colapsó mentalmente y emocionalmente. Junto con esto el ambiente en casa no era sano, me sentía insegura en todos los aspectos de mi vida y tenía mucha incertidumbre por el futuro.

Comencé a experimentar síntomas de ansiedad, temblores en mi cara y manos, palpitaciones aceleradas, por las noches sentía que el aire me faltaba, mis noches estaban acompañadas por el insomnio, y junto con esto una enfermedad autoinmune, hashimoto, que estaba atacando mi tiroides y haciendo un desorden en mis hormonas tiroideas. Llegar al tratamiento médico duró unos 4 meses, pues no tuve la suerte de ser atendida a tiempo, esta espera me causaba más ansiedad pues mi futuro era incierto y la incertidumbre de no saber lo que pasaba con mi cuerpo me acelera mi mente día a día. Todo esto lo viví en silencio, reprimí mis emociones con mi familia y amigos, pues tenía vergüenza de que supieran que no la estaba pasando bien, además, quería evitarles preocupaciones, y así decidí cargar con esta situación sola.

Por esta razón y en desbordamiento emocional, tomé conciencia de que solo me tenía a mí y era la única que podía rescatarme en ese momento, por tal motivo comencé a aplicar todo lo que sabía que me ayudaría a calmar los síntomas que experimentaba, y así surgió una rutina que me dió paz en esos momentos de caos y me funcionó hasta llegar a estar sana y tranquila en mi día a día.

Esto es lo que deseo compartirte, porque sé lo duro que es experimentar síntomas de ansiedad, estrés e incluso depresión y sentirse sola.

Con mucho cariño te comparto mi aprendizaje y las técnicas que utilice para rescatarme.



C A P Í T U L O

01

ENTENDIENDO LA ANSIEDAD COMO UNA SEÑAL DEL ALMA, NO UN ENEMIGO.



La ansiedad no es el enemigo, es una señal de que algo dentro de ti necesita atención.

La ansiedad es una de las experiencias humanas más comunes. Todos, en algún momento de la vida, hemos sentido esa mezcla de inquietud, tensión o miedo anticipado ante lo que creemos que puede pasar. Pero cuando esa sensación se vuelve constante, intensa o se presenta sin una razón clara, puede volverse una carga muy pesada.

Es una respuesta natural de nuestro cuerpo y nuestra mente para protegernos del peligro, solo que en el mundo actual, ese peligro ya no siempre es físico. Antes, la ansiedad servía para escapar de un depredador o reaccionar ante una amenaza real.

Hoy, sin embargo, el “depredador” suele ser una preocupación mental, una situación emocional no resuelta, una expectativa social, o el miedo a perder el control.

El cuerpo habla cuando la mente calla. Cuando sentimos ansiedad, nuestro cuerpo entra en el llamado modo de supervivencia. Se activa el sistema nervioso simpático, liberando hormonas como el cortisol y la adrenalina, que preparan al organismo para reaccionar rápido.



C A P Í T U L O

02



Identifica tus Desencadenantes

Conócete para Calmarte

Uno de los pasos más importantes para sanar la ansiedad es aprender a reconocer qué la activa. A menudo creemos que la ansiedad “aparece de la nada”, pero si prestamos atención, descubrimos que detrás de cada episodio hay una causa emocional, mental o energética que busca ser comprendida.

La ansiedad, en realidad, es una respuesta de defensa ante algo que percibimos como amenaza, aunque esa amenaza sea solo un pensamiento o un recuerdo. Cuanto más consciente seas de tus disparadores, más fácil será prevenirla antes de que te desborde.



ALGUNOS TIPOS DE DESENCADENANTES COMUNES

1. Pensamientos catastróficos o anticipatorios

“¿Y si me pasa algo?”
“¿Y si no puedo con esto?”
“Seguro algo saldrá mal.”

Estos pensamientos activan una sensación de peligro interno, haciendo que el cuerpo reaccione como si algo terrible estuviera a punto de ocurrir.

2. Exceso de responsabilidades o perfeccionismo

Querer hacerlo todo, hacerlo bien y no fallar.
No permitirte descansar o equivocarte.
Vivir bajo la autoexigencia constante.

El perfeccionismo genera una presión interna que el cuerpo traduce en ansiedad.

3. Desconexión emocional

Evitar sentir tristeza, enojo o miedo.
Reprimir lo que realmente te molesta para no “molestar a otros”.

La energía emocional no desaparece: se transforma en síntomas. La ansiedad muchas veces es emoción contenida.

4. Ambientes o personas estresantes

Entornos ruidosos, desordenados o conflictivos.
Relaciones donde no te sientes escuchado o respetado.

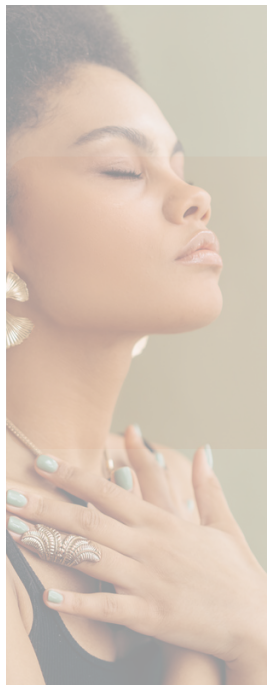
El cuerpo percibe estos lugares como “inseguros” y activa su sistema de alerta.

5. Hábitos que alteran el sistema nervioso

Dormir poco, saltarte comidas, exceso de pantallas o cafeína.
Falta de movimiento o respiración consciente.

Tu cuerpo necesita descanso y ritmo. Cuando lo ignoras, responde con ansiedad.





Ahora es tú momento de descubrir tus desencadenantes

Ejercicio 1: Dedicar unos minutos a observarte.

Cada vez que sientas ansiedad preguntate lo siguiente y anotalo en tú cuadernillo:

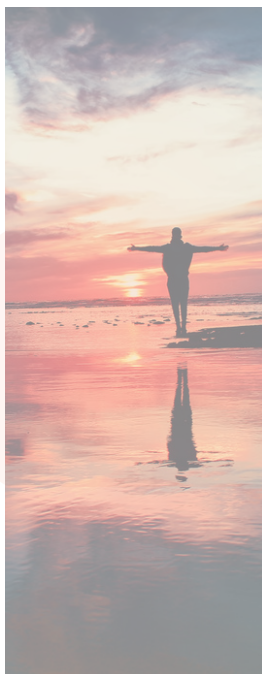
1. ¿Dónde estoy? (lugar, hora, situación).
2. ¿Qué estaba pensando justo antes?
3. ¿Qué siento en mi cuerpo? (presión en el pecho, nudo en el estómago, sudor, etc.)
4. ¿Qué emoción hay detrás? (miedo, culpa, tristeza, inseguridad).
5. ¿Qué necesitaba en ese momento y no me di?

Con el tiempo, notarás patrones.

Quizá descubras que la ansiedad aparece cuando estás sola, cuando te exiges demasiado o cuando reprimes lo que sientes.

Esa información es oro: te muestra por dónde empezar a sanar.





Pon nombre a tú ansiedad

Parece simple, pero ponerle nombre a lo que sientes reduce su poder.

Ejercicio 2: Cuando la ansiedad aparezca, en lugar de decir “estoy mal” o “no puedo más”, prueba decir:

*“Estoy sintiendo ansiedad.”
“Mi cuerpo está activado, pero estoy a salvo.”
“Esto es solo una ola que pasará.”*

Esto ayuda a tu cerebro a distinguir la emoción de tu identidad.

No eres ansiedad, solo la estás sintiendo.

Y todo lo que se siente, se puede transformar.



Conclusión del capítulo



Identificar tus desencadenantes no es un acto de control, sino de autocuidado y sabiduría emocional.

Cada vez que observas tu ansiedad sin miedo, estás enseñando a tu mente que no hay peligro real, y a tu cuerpo, que puede relajarse.

Reconocer tus causas no significa que desaparezcan de inmediato, pero sí te da el poder de elegir una respuesta diferente.

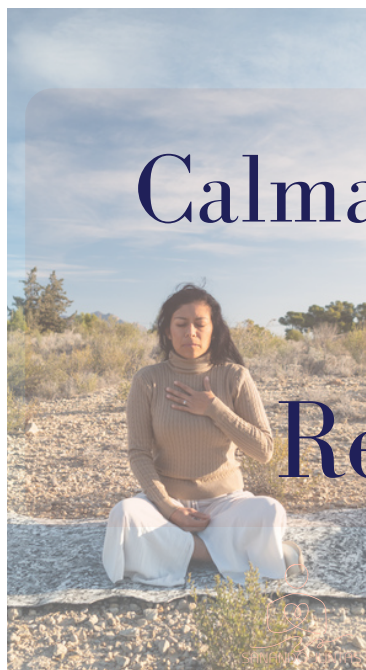
Ahí empieza la verdadera libertad emocional.

“La ansiedad deja de gobernarte cuando comienzas a observarla con amor en lugar de miedo.”



C A P Í T U L O

03



Calmar la mente con la Respiración

La respiración como medicina natural

La ansiedad se alimenta del ritmo acelerado de la mente y del cuerpo.

Vivimos pensando en lo que “ya pasó” o en lo que “aún no ocurre”, y eso nos roba el presente, que es el único lugar donde existe la calma.

La buena noticia es que tu respiración puede devolvarte a ese presente.

Cada vez que respiras de forma consciente, le envías un mensaje directo a tu sistema nervioso:

“Estoy a salvo. No necesito luchar ni huir.”

La respiración es tu herramienta más poderosa y siempre está contigo. No necesitas nada más que un momento para detenerte y sentir.



LA RESPIRACIÓN: UN PUENTE HACIA LA CALMA

Cuando sientes ansiedad, el cuerpo entra en modo “alerta” y tu respiración se vuelve corta, rápida o entrecortada. Esto hace que el cerebro reciba menos oxígeno y active aún más el miedo.

Por eso, respirar profundamente es una forma de hackear el sistema nervioso, calmando la mente desde el cuerpo.

La respiración profunda activa el sistema nervioso parasimpático, responsable de la relajación, la digestión y la sensación de seguridad interior.

Respirar profundo no solo oxigena tu cuerpo, también oxigena tus pensamientos.





Respiración Diafragmática

Ejercicio 1: Respiración Diafragmática o Consciente
Visualiza que al inhalar entra paz y al exhalar sale tensión.

1. Siéntate o recuéstate en un lugar tranquilo.
2. Coloca una mano sobre el pecho y otra sobre el abdomen.
3. Inhala por la nariz contando 4 segundos, permitiendo que se eleve el abdomen (no el pecho).
4. Retén el aire 2 segundos.
5. Exhala lentamente por la boca abierta durante 6 segundos.
6. Repite de 5 a 10 veces, sintiendo cómo tu cuerpo se va soltando.

Beneficio: Esta respiración envía señales de calma al cerebro y regula la frecuencia cardíaca.

En pocos minutos, notarás cómo el cuerpo “baja una marcha”.



Técnica de respiración 4-7-8

Es ideal para reducir la ansiedad antes de dormir o en momentos de pánico.



Ejercicio 2: Cada exhalación larga le dice al cuerpo:

“Ya pasó el peligro, puedes descansar.”

1. Inhala profundamente por la nariz durante 4 segundos.
2. Mantén el aire en tus pulmones durante 7 segundos.
3. Exhala lentamente por la boca en 8 segundos.
4. Hazlo 4 veces seguidas.
5. Exhala lentamente por la boca durante 6 segundos.
6. Repite de 5 a 10 veces, sintiendo cómo tu cuerpo se va soltando.

Beneficio: Esta respiración actúa como un “botón de apagado” para la mente.

Es perfecta cuando el pensamiento se acelera o sientes que pierdes el control.



Consejos para crear tu ritual diario de calma:

- ✓ Dedicar 5 a 10 minutos al día a respirar conscientemente.
- ✓ Buscar un lugar silencioso, con una vela o aroma que te inspire tranquilidad.
- ✓ Colocar tus manos sobre el pecho y sentir tu pulso: estás viva, estás aquí.
- ✓ Si tu mente se dispersa, repite una afirmación:
“Inhalo paz, exhalo tensión.”
“Mi respiración me ancla al presente.”
- ✓ Con el tiempo, notarás que tu cuerpo comenzará a responder distinto ante el estrés.
- ✓ Ya no reaccionará desde el miedo, sino desde la serenidad.

Conclusión del capítulo



Tu respiración es tu ancla, tu refugio y tu poder.
Cada inhalación consciente te reconecta con la vida.
Cada exhalación libera lo que ya no necesitas cargar.

**“No necesitas controlar el mundo para sentir calma.
Solo necesitas recordar que dentro de ti ya existe ese
espacio de paz.”**



C A P Í T U L O

04



Calmar la mente con la meditación

La meditación como medicina del alma

Meditar no significa dejar la mente en blanco, sino aprender a observar tus pensamientos sin aferrarte a ellos. Es como mirar las nubes pasar sin intentar detenerlas.

Con la práctica, la meditación entrena a tu cerebro para no reaccionar ante cada pensamiento ansioso, sino a mantener una actitud de calma y presencia.

La ciencia ha demostrado que la meditación reduce los niveles de cortisol (la hormona del estrés), mejora la concentración, fortalece el sistema inmunológico y equilibra las emociones.



Meditación “Mi mente en Paz”

Ejercicio 1 :

1. Siéntate con la espalda recta, los ojos cerrados y las manos sobre el corazón.
2. Respira profundo tres veces, inhalando por la nariz y exhalando por la boca.
3. Lleva tu atención a tu respiración. No intentes controlarla, solo obsérvala.
4. Siente el aire entrando y saliendo, como olas suaves del mar.
5. Si aparece un pensamiento, déjalo pasar como una nube, y pide que la luz lo envuelva.

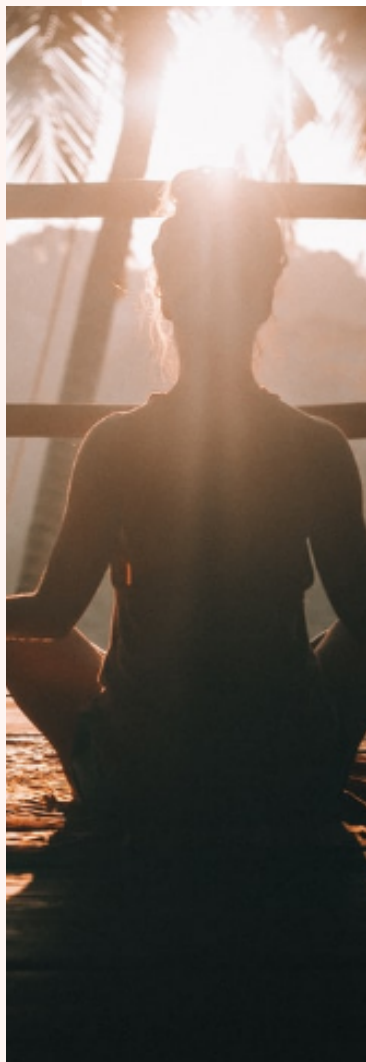
Repite mentalmente:

6. *“Estoy aquí. Estoy a salvo. Todo está bien en este momento. Estoy sostenida.”*

Quédate respirando unos minutos en este estado de calma.

Al abrir los ojos, notarás que algo dentro de ti está más suave, más en paz.

Integra esta meditación en tu día a día, es un regalo de amor para ti, lo mereces.



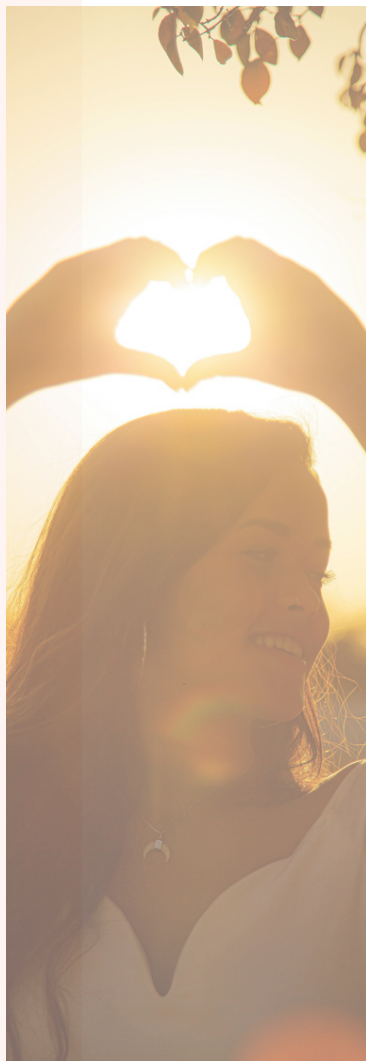
Meditación “Mi corazón está tranquilo”

Ejercicio :

1. Acuéstate sobre tu espalda con los ojos cerrados y las manos sobre el corazón.
2. Respira profundo tres veces, inhalando por la nariz y exhalando por la boca.
3. Vas a imaginar que te encuentras en un lugar sereno y que te trae tranquilidad (la playa, un campo de flores, la montaña, etc.)
4. Estando en ese lugar seguro, imaginas como la divinidad suprema, se lleva la situación conflictiva que agita tu corazón.
5. Observa como se lleva de ti ese pesar que no te dejaba respirar, visualízalo como humo que sale de tu cuerpo, de tu mente y corazón, y se aleja de ti. Dejándote ligera.
6. Repite mentalmente:
“La quietud del cielo envuelve mi corazón, en esa quietud se han resuelto todos mis conflictos. Mi corazón late tranquilo y mi mente se halla en reposo.”

Al abrir los ojos, notarás que algo dentro de ti está más ligero, más en paz, sentirás una liberación emocional.

Integra esta meditación en tu día a día, es un regalo de amor para ti, lo mereces.



Consejos para crear tu ritual diario de calma:

- ✓ Antes de dormir, regálale un cierre suave.
- ✓ Evita mirar pantallas al menos 30 minutos antes.
- ✓ Crea un ambiente acogedor: luces cálidas, aromas relajantes, música tranquila.
- ✓ Respira profundo tres veces y repite internamente: "Suelto este día. Todo está bien. Mañana será un nuevo comienzo."
- ✓ Agradece algo que te haya hecho sonreír.
- ✓ Visualiza un lugar seguro donde tu mente pueda descansar.

***Dormir en paz es un acto de autocuidado.
Permítete ese descanso como una forma de resetear tu energía
emocional.***

Conclusión del capítulo



La meditación no es una técnica complicada ni un acto reservado para unos pocos.

Es un regreso a ti misma, al silencio donde tu alma respira y tu mente descansa.

Cuando meditas, no huyes del mundo: te reconcilas con él desde un lugar más sereno y consciente.

Más allá de los estudios, lo verdaderamente transformador es la experiencia interior: ese instante en el que sientes paz sin motivo, simplemente porque estás presente.



C A P Í T U L O

05



Reprograma tu Mente

Transforma el Miedo en Confianza

Tu mente es una herramienta poderosa. Puede ser tu mejor aliada o tu mayor fuente de ansiedad. La buena noticia es que la mente se puede entrenar, y al hacerlo, también se calma el cuerpo y el corazón.

La ansiedad muchas veces nace de un patrón mental aprendido: pensamientos repetitivos, catastróficos o autoexigentes que, sin darnos cuenta, activan constantemente el sistema nervioso.

Por eso, sanar la ansiedad también implica sanar la forma en que piensas y te hablas a ti misma.



El poder de los pensamientos

Cada pensamiento que tienes genera una emoción, y cada emoción se refleja en tu cuerpo.

Por ejemplo:

Si piensas “no voy a poder”, tu cuerpo se tensa.

Si piensas “voy a estar bien”, tu respiración se suaviza.

Tus pensamientos son como semillas mentales: si **siembras miedo**, crecerá angustia; si **siembras confianza**, florecerá **calma**.

“No puedes controlar todo lo que piensas, pero sí puedes elegir en qué pensamientos decides quedarte.”

La mente ansiosa y sus creencias

Detrás de la ansiedad, a menudo existen **creencias limitantes inconscientes** como:

“No estoy a salvo.”

“Tengo que tener el control para que todo salga bien.”

“Si no hago todo perfecto, algo malo pasará.”

“No puedo con esto.”

Estas creencias no son verdades, son aprendizajes emocionales que pueden reescribirse.

Tu mente no distingue entre lo que imaginas y lo que vives: por eso, repetir pensamientos de calma y seguridad crea nuevas rutas neuronales de bienestar.



Momento de revisar lo que pasa por tu mente

Ejercicio 1: Observa tus pensamientos sin luchar.

Durante el día, cuando sientas ansiedad, haz una pausa y pregúntate:

- ¿Qué estoy pensando ahora mismo?
- ¿Este pensamiento me da paz o me la quita?
- ¿Puedo reemplazarlo por uno más amable?

Ejemplo:

Pensamiento automático: “Me va a dar una crisis.”

Reencuadre: “Esto es solo ansiedad, mi cuerpo está tratando de protegerme. Estoy a salvo.”

“ Este simple ejercicio te ayudará día a día a retomar el control de tu mente. Tu poder está en elegir una interpretación diferente.

Ejercicio 2: Reencuadre cognitivo

El reencuadre es una técnica psicológica para cambiar la forma en que interpretas una situación. No se trata de negar lo que pasa, sino de verlo desde otra perspectiva más útil y compasiva.

Ejemplos:

- “Tengo miedo de fallar.” → “Estoy aprendiendo, y aprender siempre da un poco de miedo.”
- “No puedo controlar nada.” → “No necesito controlarlo todo, solo puedo hacer mi parte con calma.”
- “No estoy bien.” → “Estoy transitando una etapa de transformación.”

“ El pensamiento no desaparece de golpe, pero deja de tener poder cuando lo observas con amor.



Consejo terapéutico

Escríbe en tu espejo, cuaderno o fondo de pantalla para reforzar el hábito:

“Estoy segura en este momento.”

“Respiro y suelto el control.”

“Mi mente se aquieta y mi cuerpo se relaja.”

“Puedo sentir miedo y seguir adelante con amor.”

“Yo elijo la paz, incluso cuando no todo está en calma.”

“Con el tiempo, tu mente empezará a buscar pensamientos más amables por sí misma.

Consejo terapéutico:

Háblate como hablarías a un ser querido. Cuando la ansiedad aparezca, evita frases como: “no debería sentirme así” o “tengo que controlarlo”.

En su lugar, prueba decirte:

“Está bien sentir esto. Me abrazo en este momento. Estoy aprendiendo a calmarme.”

Tratarte con ternura es una forma poderosa de sanar.

Recuerda: la mente ansiosa no necesita más exigencia, necesita comprensión.



Conclusión del capítulo



Tu mente no es tu enemiga; solo está intentando protegerte con las herramientas que conoce.

Cuando la educas desde la calma y el amor, se vuelve tu aliada.

Reprogramar tu mente es un proceso: requiere paciencia, repetición y compasión.

Cada pensamiento consciente es un paso hacia tu libertad emocional.

“Lo que piensas, sientes. Lo que sientes, vibras.

Lo que vibras, atraes.

Así que elige pensamientos que te devuelvan la paz.”



C A P Í T U L O

06



Aprende a soltar el control

Confiar es una Forma de Sanar

La ansiedad suele aparecer cuando queremos controlarlo todo: el futuro, las personas, los resultados, e incluso nuestras propias emociones.

Pero la verdad es que el control absoluto no existe. Y cuanto más intentamos sostenerlo, más tensión acumulamos.

La mente ansiosa vive en la ilusión de que, si prevé cada detalle, podrá evitar el dolor o el fracaso. Sin embargo, lo único que logra es desgastar la energía vital y aumentar la sensación de angustia.

El origen del control

El deseo de control nace, muchas veces, del miedo a que algo salga mal, de la necesidad de sentirse seguro o de la falta de confianza en la vida.

Puede tener raíces en la infancia: cuando crecimos en entornos donde había incertidumbre, caos o falta de contención, aprendimos que controlar era sobrevivir.

El problema es que ese mecanismo de defensa, aunque fue útil en su momento, hoy te mantiene en estado de alerta constante. Tu sistema nervioso no puede relajarse si siente que debe estar siempre al mando.

La paradoja de soltar

Soltar no significa rendirse ni dejar de cuidar lo importante. Soltar es confiar.

Es entender que hay una parte de la vida que no depende de ti, y que cuando sueltas, dejas espacio para que ocurra lo mejor.

“Cuando dejas de forzar, la vida encuentra su propio ritmo.”

Cuando sueltas el control:

1. Tu respiración se hace más profunda.
2. Tu mente se aquieta.
3. Tu cuerpo vuelve al presente.
4. Y el alma puede descansar.



Aprendamos a soltemos el control



Ejercicio 1: “El círculo del control”

1. Dibuja dos círculos: uno dentro del otro.

2. En el círculo interno, escribe todo lo que sí depende de ti:

Tus pensamientos, tu respiración, tus decisiones, tu actitud, tus límites.

3. En el círculo externo, escribe lo que no puedes controlar:

Las opiniones de los demás, el pasado, el clima, los imprevistos, el tiempo de los procesos.

Cada vez que te sientas ansiosa, mira este dibujo.

Reflexionemos

Haz una lista de tres cosas que hoy estás intentando controlar y que te generan ansiedad.

Pregúntate:

¿Qué pasaría si las dejas fluir un poco más?

¿Qué puedo hacer para confiar en que la vida me guía?

¿Dónde necesito poner mi energía realmente?

Recuerda: la calma llega cuando aceptas que no todo depende de ti, pero tu bienestar sí.

“Soltar es un acto de amor hacia ti misma”



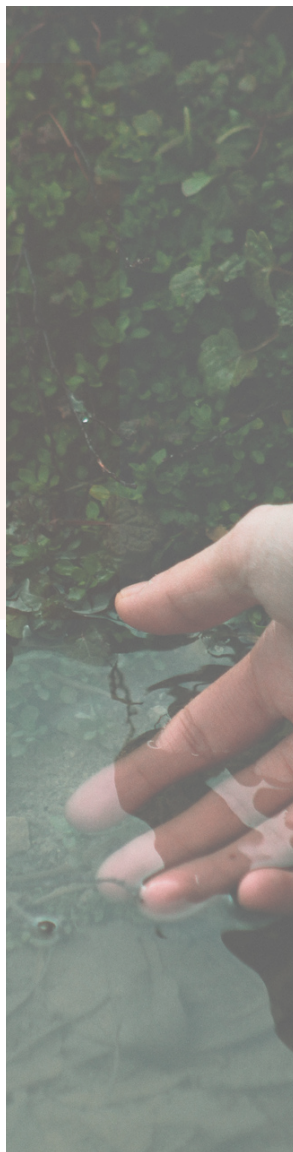
Aprendamos a soltemos el control

Ejercicio 2: “Respiración de rendición”

1. Cierra los ojos y lleva tus manos al pecho.
2. Inhala profundo por la nariz y repite mentalmente:
3. “Confío.”
4. Exhala lentamente por la boca diciendo:
5. “Suelto.”
6. Repite este ciclo durante 3 a 5 minutos.
7. Siente cómo con cada exhalación liberas el peso del control, la preocupación y la tensión.

Hazlo cada vez que tu mente se adelante al futuro o intente tener todas las respuestas.

Recuerda que tu poder está en el círculo interno.
Todo lo demás es parte del fluir de la vida.



Conclusión del capítulo



La confianza como medicina

Confiar no es ingenuidad. Es reconocer que la vida tiene su propio orden, y que muchas veces, lo que parece una pérdida o un caos, en realidad te está redirigiendo hacia un crecimiento mayor.

Cuando aprendes a confiar en el proceso, a aceptar la incertidumbre y a vivir el presente con apertura, la ansiedad pierde su fuerza.

“Soltar es permitir que la vida también te sostenga.”



C A P Í T U L O

07



Conecta con tu Presente

El Espacio Donde la Ansiedad No Existe

La ansiedad nace cuando nuestra mente viaja al futuro, intentando anticipar, resolver o controlar lo que todavía no ha pasado.

El cuerpo está aquí, pero la mente ya se fue. El resultado de esto: desconexión, tensión y miedo.



El antídoto está en regresar.

Volver al aquí y al ahora, al único lugar donde la vida realmente ocurre y donde el cuerpo puede sentirse a salvo.

El presente es un refugio silencioso que siempre está disponible, pero al que olvidamos regresar.

Practicar el mindfulness o la atención plena no significa no pensar, sino aprender a observar sin juzgar. Es darte permiso para habitar el instante con total conciencia: sentir, respirar y permitir que la vida se exprese tal como es, sin intentar cambiarla.

Mindfulness: el arte de estar presente

Mindfulness es la práctica de prestar atención intencionalmente al momento presente, con una actitud de apertura y aceptación.

Se trata de entrenar la mente para que deje de reaccionar de forma automática y aprenda a responder desde la calma.

Cuando observas lo que ocurre —tus pensamientos, tus emociones o las sensaciones en tu cuerpo— sin juzgarlas, algo empieza a transformarse dentro de ti:

La ansiedad pierde poder, porque ya no te arrastra; tú la estás mirando desde la conciencia.

Grounding: el arte del anclaje

Cuando la ansiedad aparece, a menudo sentimos que perdemos el control, que nuestra mente se acelera o se “despega” del cuerpo.

Las técnicas de grounding (o anclaje) ayudan a regresar al aquí y ahora a través de los sentidos y del contacto con la tierra. Estas prácticas enseñan al cuerpo que está a salvo, calmando el sistema nervioso y disminuyendo los pensamientos intrusivos.



Momento de conectar con tu presente

Ejercicio 1: La pausa consciente

Este ejercicio es ideal para detener el impulso de la mente ansiosa:

1. Detente por un momento.
2. Inhala profundo y siente cómo el aire entra en tus pulmones.
3. Exhala lentamente y nota cómo tu cuerpo se relaja.
4. Observa:
 - ¿Qué estás sintiendo ahora mismo?
 - ¿Qué ves, escuchas o hueles a tu alrededor?
 - ¿Qué necesita tu cuerpo en este instante?

Hazlo varias veces al día. Una pausa de 30 segundos puede ser suficiente para romper el ciclo del estrés y reconectarte con la realidad presente.



Ejercicio 2: Técnica 5-4-3-2-1

Usa tus sentidos para volver al presente:

- 5 cosas que puedas ver.
- 4 cosas que puedas tocar.
- 3 cosas que puedas escuchar.
- 2 cosas que puedas oler.
- 1 cosa que puedas saborear o simplemente agradecer.

Este sencillo ejercicio es una herramienta poderosa para detener ataques de ansiedad o momentos de sobrepensamiento.

Al activar los sentidos, la mente se ancla en lo real y deja de perderse en lo imaginado.



Momento de conectar con tu presente

Ejercicio 3: Caminar en presencia

Da un paseo, aunque sea breve, y practica caminar de manera consciente:

1. Siente cómo tus pies tocan el suelo.
2. Escucha los sonidos del entorno.
3. Observa los colores, las formas, la luz.
4. Respira profundamente y repite mentalmente:
“Estoy aquí. Ahora. A salvo. Sostenida”

Este ejercicio no solo calma la mente, sino que también reactiva la energía vital que la ansiedad bloquea.

Cada vez que eliges regresar al presente, te eliges a ti. Dejas de ser esclava de los pensamientos y vuelves a ser la observadora consciente.

Ahí, en ese instante de presencia, no hay miedo ni prisa: **solo vida y calma.**



Conclusión del capítulo



Haz una pausa y pregúntate:
¿Dónde está mi mente en este momento?
¿Estoy aquí, o estoy viviendo en un pensamiento?
¿Qué puedo hacer ahora para regresar a mí?

Cada pausa consciente es un regreso al hogar interior.
El presente siempre te espera, y en él, la ansiedad se disuelve como
niebla ante el sol

El pasado ya no existe, el futuro aún no llega.
Lo único real es este instante, y en él, estás a salvo.
Vivir el ahora es un acto de amor



C A P Í T U L O

08



Nutre tu Cuerpo Para Reducir la Ansiedad

Tu cuerpo y tu mente están profundamente conectados.

Tu cuerpo y tu mente están profundamente conectados.

Cuando tu cuerpo se desequilibra —ya sea por una mala alimentación, exceso de toxinas o falta de descanso— el sistema nervioso se vuelve más sensible, y la ansiedad se intensifica.

Por eso, cuidar lo que comes, cómo duermes y cómo respiras es una forma de cuidar tu salud emocional.

No se trata solo de “alimentarte bien”, sino de alimentarte con consciencia: con lo que tu cuerpo necesita para sentirse en calma, ligero y seguro.



Tu sistema nervioso necesita nutrición, no solo fuerza

El cerebro consume más del 20% de la energía del cuerpo. Cuando no recibe los nutrientes adecuados, puede generar síntomas como:

- Irritabilidad o pensamientos acelerados.
- Fatiga mental o dificultad para concentrarte.
- Desequilibrio emocional.

Por eso, una dieta equilibrada puede ser un acto de terapia natural.

Cada comida puede ayudarte a calmar la mente o, si no eliges con consciencia, a alterarla aún más.

Alimentos que ayudan a calmar la ansiedad

- Verduras de hoja verde (espinaca, acelga, kale).
Ricas en magnesio, un mineral esencial que relaja los músculos y regula el sistema nervioso.
- Frutas con triptófano (plátano, piña, aguacate)
Este aminoácido ayuda a producir serotonina, el neurotransmisor de la felicidad y la calma.
- Avena, quinoa y legumbres.
Estabilizan el azúcar en la sangre, evitando los picos de energía y ansiedad.
- Pescados grasos (salmón, sardinas, atún)
Ricos en omega 3, que mejora el estado de ánimo y reduce la inflamación cerebral.
- Infusiones naturales (melisa, lavanda, manzanilla, tila, pasiflora)
Actúan como sedantes suaves que relajan sin generar dependencia.
- Frutos secos y semillas (almendras, nueces, chía, linaza)
Proveen magnesio, zinc y ácidos grasos que fortalecen el sistema nervioso.



Tu sistema nervioso necesita nutrición, no solo fuerza

El cerebro consume más del 20% de la energía del cuerpo.

Cuando no recibe los nutrientes adecuados, puede generar síntomas como:

- Irritabilidad o pensamientos acelerados.
- Fatiga mental o dificultad para concentrarte.
- Desequilibrio emocional.
- Por eso, una dieta equilibrada puede ser un acto de terapia natural.
- Cada comida puede ayudarte a calmar la mente o, si no eliges con consciencia, a alterarla aún más.

Identifica los alimentos y hábitos que identifican los alimentos y hábitos que pueden estar aumentando tu ansiedad

- Cafeína en exceso (café, refrescos, bebidas energéticas). Estimula el sistema nervioso, elevando la frecuencia cardíaca y los pensamientos acelerados.
- Azúcares refinados y harinas blancas. Provocan picos de glucosa seguidos de bajones energéticos, generando irritabilidad y cansancio.
- Alcohol y tabaco. Aunque parecen relajar, alteran el sistema nervioso a largo plazo y dificultan el sueño.
- Comer con prisa o sin consciencia. Comer bajo estrés envía señales contradictorias al cuerpo y afecta la digestión, lo que puede intensificar la ansiedad.

Nutrientes y suplementos que pueden apoyar tu bienestar

IMPORTANTE: Siempre bajo orientación profesional médica:

- Magnesio (citrato o bisglicinato): relaja los músculos y ayuda a conciliar el sueño.
- Omega 3: estabiliza el estado de ánimo y reduce la inflamación.
- Vitaminas del complejo B: regulan el sistema nervioso y la energía mental.
- Ashwagandha o Rhodiola: adaptógenos naturales que equilibran el estrés.
- Melatonina o valeriana: para conciliar el sueño en fases de ansiedad nocturna.



Revisemos juntas tus hábitos alimenticios



**Ejercicio 1: identifica la lista de alimentos de tu día a día que pudieran estar aumentando tu ansiedad.
anotalos en tu cuadernillo.**

Marcar aquellos que puedas reducir su consumo o incluso excluirlos de tu vida de manera temporal.

“Comprometerte con esto es un acto de amor propio hacia ti misma.”



Ejercicio 2: Revisa tu salud antes de ingerir cualquier suplemento.

Regalate Salud, acude a tu médico y pregunta si eres candidato para suplementar e identifiquen juntos los suplementos adecuados para ti.

Es importante que sepas que si padeces alguna enfermedad crónica, habrá suplementos que no podrás ingerir, sin embargo podrás tener más opciones sugeridas por tu especialista.



Comienza con hábitos y rutinas saludables

1.

El ritual de la calma consciente

Antes de cada comida, haz tres respiraciones profundas.

Mira tu plato y agradece:

“Gracias por este alimento que me nutre y me calma.”

Mastica despacio, saboreando cada bocado.

Mientras comes, evita pantallas o discusiones.

Observa cómo se siente tu cuerpo después:

¿ligero o pesado? ¿tranquilo o tenso?

Tu cuerpo te dirá qué alimentos te nutren y cuáles te alteran.

2.

Infusión relajante nocturna

Prepara una mezcla con:

1 cucharadita de manzanilla (calma el sistema nervioso).

1 cucharadita de melisa (reduce el estrés mental).

1 pizca de lavanda seca (favorece el sueño).

Hierve el agua, deja reposar 5 minutos y bebe despacio, respirando entre sorbos.

Mientras la tomas, repite mentalmente:

“Con cada sorbo, mi cuerpo se relaja y mi mente se aquieta.”



Conclusión del capítulo



La calma también se come, se bebe y se respira.

Cada elección que haces durante el día puede acercarte a la ansiedad o a la serenidad.

Comer con consciencia, nutrirte con amor y descansar bien no son lujos, son actos de autocuidado profundo.

Recuerda:

“No puedes calmar la mente en un cuerpo agotado.”



MI
HÁBITO
MÁS
VALIOSO

M I R E G A L O
P A R A T I



La Oración: el hábito más valioso en mi proceso de paz

El poder sanador de la oración para conectar con una fuerza que calma el alma

La ansiedad se alimenta del miedo, de la sensación de no tener control.

La oración, en cambio, es un acto de entrega, una rendición amorosa ante algo más grande que nosotros mismos.

No importa la religión ni las creencias; orar es hablar con el corazón, abrir un canal de conexión con la vida, con el universo, con la energía que sostiene todo.

Cuando oramos desde la sinceridad, el alma se aquieta, el cuerpo se relaja y la mente deja de luchar.

La oración no siempre cambia las circunstancias externas, pero siempre transforma nuestro interior, y ahí comienza la verdadera sanación.



La ciencia detrás de la oración

Estudios científicos han demostrado que la oración y la meditación activan áreas del cerebro relacionadas con la calma, reducen la frecuencia cardíaca y fortalecen el sistema inmunitario.

Además, generan una sensación de conexión y propósito que reduce significativamente los síntomas de ansiedad y depresión.

Esto sucede porque, al orar, el cerebro libera oxitocina y serotonina, neurotransmisores asociados al bienestar emocional.

La fe, más allá de lo espiritual, tiene un efecto biológico real.

La oración como refugio interior

En momentos de ansiedad, la mente busca respuestas inmediatas. La oración no necesariamente las da, pero te ofrece paz mientras esperas.

Esa paz es una medicina invisible: *suaviza los pensamientos, desacelera el corazón y te devuelve la confianza en el proceso de la vida.*

“Orar no es pedir, es agradecer, es confiar, es descansar en los brazos de lo invisible, a lo que yo llamo Dios, Universo, Padre superior.”

Cuando oras, entras en un estado de presencia profunda, dejas de pensar tanto y comienzas a sentir. y así, la ansiedad no puede sostenerse cuando la fe y la entrega ocupan su lugar.

Este hábito ha sido un pilar en mi sanación con la ansiedad y los temas de salud, ha sido una técnica que integré en mi día a día y me deje llevar por ella, no se trata de ser religioso para orar, se trata de permitirte ser sostenida por esa fuerza universal, se trata de dejarte mostrar que todo lo que estás mirando como aterrador sea transformado por paz o tranquilidad, en un proceso amoroso y suave. Creo que es una técnica milenaria que hemos olvidado con el paso del tiempo pero que siempre ha estado ahí para ser utilizada.

¿Te animas a probarla?



Mi ejercicio de oración por las mañanas y/o noches



1. Busca un lugar tranquilo.
2. Cierra los ojos y respira profundo tres veces.
3. Siente tu corazón y repite, con tus propias palabras o mentalmente:

*En este momento me rindo y confío que existe una fuerza suprema
y amorosa que me sostiene y actúa por mí, en este momento
entregó el miedo, tristeza, soledad, la incertidumbre, las culpas, los
juicios y el resentimiento hacia cualquier persona, ya no deseo
sentirlo y decido soltarlo.*

*“Mi mente es guiada hacia la serenidad y paz”
“El amor de Dios, purifica mi ser, mi mente”
“estoy a salvo y soy amada”
“Elijo mi sanación mental y física”
“Elijo los milagros en mi vida, son mi regalo”*



Gracias!



Gracias por llegar hasta aquí.
Gracias por darte el regalo de este
tiempo para ti, por abrir tu corazón
y permitirme sanar.

Este libro fue escrito con amor, con la intención de
acompañarte en tu proceso, de recordarte que la calma no
está afuera, sino dentro de ti.

Cada palabra fue una semilla de esperanza, y me llena el
alma saber que hoy florece en tus manos.

Deseo que cada práctica, cada reflexión y cada respiración
consciente te acerquen un poco más a tu paz interior.

Que encuentres serenidad en los días grises y fortaleza en
los momentos de duda.

Gracias por confiar, por leerme y por permitir que nuestras
almas se encuentren a través de estas páginas.

Tu compromiso con tu bienestar es un acto de amor propio
que inspira.

Con gratitud infinita y todo mi cariño.

Lili Porrón



Mi acompañamiento:

Descubre una nueva perspectiva de vida y transforma tu realidad, Yo te guío y te acompaño.

Mi mayor deseo y misión principal es ayudarte y enseñarte a mirar tus procesos personales desde una perspectiva más amorosa y respetuosa, por ello deseo acompañarte con terapia alternativa y acompañamiento holístico a reprogramar creencias y patrones limitantes que no te están permitiendo avanzar, mi deseo es que encuentres y conectes con tu verdadero ser y conozcas una nueva versión de ti y así elijas el camino que te llevará a tu bienestar emocional, mental y espiritual.

«Estoy aquí únicamente para ser útil en representación de aquel que me ha enviado» – Liliana Porrón, Inspirada en UCDM



+34669 06 20 98

www.sanandojuntas.es

@sanandojuntas_mx

sanandojuntasyjuntos@gmail.com

