

5 ESTRATEGIAS
PRÁCTICAS
PARA REDUCIR LA
ANSIEDAD
DESDE CASA.

POR EDUARDO
CONTRERAS.

PSICÓLOGO CLÍNICO.
TERAPIA ONLINE CON
ENFOQUE HUMANO.



Introducción

Si estás leyendo esto, probablemente la ansiedad ha estado presente en tu día a día: pensamientos acelerados, corazón latiendo fuerte, sensación de no poder controlar nada...

Quiero que sepas que no estás solo y que el cambio es posible.

Como psicólogo clínico, he acompañado a muchas personas a recuperar la calma y el bienestar. En esta guía, comparto 5 estrategias basadas en evidencia que puedes empezar a aplicar hoy mismo desde tu hogar.

No son magia... son herramientas reales que funcionan con práctica.

Comienza por una. Elige la que más te resuene.

Con cariño,

Eduardo Contreras.

Psicólogo Clínico | Terapia Online.

Estrategia 1

Respiración Diafragmática



¿Por qué funciona?

La respiración profunda activa el sistema parasimpático, el encargado de “apagar” la alarma del estrés.

Cómo hacerlo:

1. Siéntate o acuéstate cómodamente.
2. Pon una mano en el pecho y otra en el abdomen.
3. Inhala por la nariz durante 4 segundos.
4. Sostén el aire 2 segundos.
5. Exhala lentamente por la boca durante 6 segundos.
6. Repite 5-10 veces.

K

💡 Úsalo al despertar, antes de dormir o cuando sientas ansiedad.

Estrategia 2

Detecta tus Pensamientos Automáticos

La ansiedad muchas veces viene de pensamientos como:

“Voy a fracasar”, “No voy a poder”, “Algo malo va a pasar”.

Ejercicio: El Cuestionario del Pensamiento
Cuando sientas ansiedad, pregúntate:

1. ¿Qué pensamiento tengo?
2. ¿Qué tan real es? (0% a 100%)
3. ¿Qué evidencia tengo a favor y en contra?
4. ¿Qué le diría a un amigo?
5. ¿Tienes sentido pensar que como antes me pasó, me va a pasar siempre?
6. ¿Qué utilidad tiene?
7. ¿Qué pasaría si fuera verdad?

 Reemplaza el pensamiento por uno más equilibrado:

“Estoy preocupado, pero puedo manejarlo paso a paso.”

Estrategia 3

Conexión con el Presente

(Técnica 5-4-3-2-1)

La ansiedad vive en el futuro. Esta técnica te trae al aquí y ahora.

Identifica:

- ✓ 5 cosas que ves
- ✓ 4 cosas que tocas
- ✓ 3 cosas que oyes
- ✓ 2 cosas que hueles
- ✓ 1 cosa que saboreas



Usa esta técnica cuando sientas un ataque de pánico o descontrol.

K

Estrategia 4

Crea tu Rutina Anti-ansiedad

El caos alimenta la ansiedad. La estructura la calma.

Elementos clave:

- Levantarte y acostarte a hora fija
- 5 min de estiramientos o caminata
- Comidas regulares
- Sin pantallas 1 hora antes de dormir
- 10 min de agradecimiento (escribe 3 cosas buenas)

Ejemplo matutino:

7:00 – Levantarse

7:10 – Respiración 4-2-6

7:20 – Desayuno sin celular

7:40 – Planificar el día

Estrategia 5

Permítete pedir ayuda.

Pedir ayuda no es debilidad, es coraje.

Señales de que necesitas apoyo profesional:

- La ansiedad interfiere con tu vida
- Tienes pensamientos que no puedes detener
- Evitas situaciones por miedo
- Ya no disfrutas lo que antes te gustaba

No tienes que hacerlo solo.

👉 Agenda tu sesión gratuita de 15 min:

📱 WhatsApp: +52 55 2839 9288

Finalmente...

La ansiedad no define quién eres.
Es una señal de que algo necesita atención.

Cada pequeño paso cuenta.
Cada respiración consciente es un acto de amor propio.

Tú puedes con esto.
Y si necesitas acompañamiento, estoy aquí.

Eduardo Contreras.
Psicólogo Clínico | Terapia Online

✉ edu.jesus.psico@gmail.com

📱 WhatsApp: +52 55 2839 9288.

🌐 eduardo-j-contreras.systeme.io

📸 @CentroPsicologicoKardia.

Esta guía es informativa. No sustituye una evaluación profesional.