

DE LA  
ANSIEDAD  
*a la*  
SERENIDAD

Shari Lithgow®



## PARTE I:

# *Entender para abrazar*

01

### **¿Qué es la ansiedad?**

La mente que corre, el cuerpo que grita, la biología que solo quiere protegerte.

02

### **La raíz emocional de la ansiedad**

Miedos heredados, emociones silenciadas, y la niña interior que aún espera ser vista.

03

### **La dimensión espiritual de la ansiedad**

El alma que olvidó quién es, la fe que se extravió en la urgencia, y el regreso al centro divino.

## PARTE II:

# *Herramientas para regularte y reencontrarte*

04

### **Respirar para volver**

El aire como ancla. El aliento como oración.  
Volver a ti con cada exhalación.

05

### **Escribir para vaciar la mente**

Ponerle nombre a lo que duele, abrir espacio a lo que pesa, escribir hasta sentir alivio.

06

### **Habitar el cuerpo**

Escuchar el susurro físico antes del grito emocional. Volver al templo que eres.

07

### **Ritualizar la calma**

Crear espacios sagrados con acciones pequeñas. Transformar lo cotidiano en refugio.

08

### **Reescribir tus pensamientos**

Cuestionar al juez interior. Cambiar el lenguaje que te aplasta por uno que te abrace.



## PARTE III:

# *Integrar la paz*

09

### **La ansiedad como maestra**

Una nueva relación con el miedo. El síntoma como guía.

10

### **Volver al presente, volver a Dios**

La calma como presencia espiritual. La fe como medicina invisible. La confianza como destino.

Cierre

#### ► **Manifiesto de vida desde la calma**

Una declaración de intención. Una nueva forma de habitarte.

#### ► **Carta final**

Para cuando termines este libro... y aún tengas miedo

Una despedida cálida. Un recordatorio eterno: no estás sola. Y no estás perdida.

### INFORMACIÓN IMPORTANTE

No se pretende bajo ningún punto de vista  
reemplazar el diagnóstico y tratamiento  
realizado por un profesional.

Mi idea es acercarte información (si te ves  
afectado/a por la ansiedad) y que puedas  
encontrar la motivación necesaria para buscar ayuda.

# Antes de empezar....

Soy Shari Lithgow, psicóloga clínica, escritora, guía de procesos de sanación emocional... Pero antes que eso, soy una mujer que también ha sentido cómo la ansiedad le aprieta el alma y le acelera el pecho sin razón aparente. Probablemente hayas llegado a través de mi cuenta de Instagram -@shari\_lithgow- así que me alegro que haya funcionado como el puente que te trajo hasta acá.

A lo largo de los años he comprendido que la ansiedad no es un defecto, ni una enemiga, sino una voz que grita cuando hemos dejado de escucharnos. Este ebook nació como un acto de búsqueda, pero también de entrega. De decirme a mí misma: “tiene que haber una manera más amable de vivir conmigo.” Una guía que mezcla neurociencia, escritura introspectiva, espiritualidad encarnada y experiencias vividas. Está pensada para que te acompañes con honestidad y vulnerabilidad. Sin prisas ni exigencias.

“**De la ansiedad a la serenidad**” es eso: una brújula amorosa que puedes usar en tus momentos de ruido, de confusión, de desbordamiento. No necesitas hacer todo en orden, ni hacerlo bien. Solo necesitas estar dispuesta a escucharte. A no exigirte paz inmediata, pero sí permitirte cada día un poco más de ternura.

Habrás días en que querrás escribir con todo el corazón, y otros en que solo necesitarás respirar. Habrá páginas que te dolerán... y otras que serán alivio. Este ebook es solo un mapa. La travesía es tuya. Porque no hay un solo camino de sanación, pero sí hay una certeza: **no tienes que transitarlo sola.**

Aquí estoy. Con todo mi corazón, con toda mi experiencia, y con el deseo genuino de que esta guía te sostenga como un abrazo invisible cuando más lo necesites.

Gracias por permitirme acompañarte.

*Con amor, Shari*

PARTE I:  
ENTENDER  
PARA ABRAZAR

Una bienvenida al corazón del  
síntoma, al lenguaje del cuerpo y al  
alma que clama por volver a casa.

---

# ¿QUÉ ES LA. *ansiedad?*

"LA ANSIEDAD ES EL ECO DEL ALMA CUANDO SE  
DESCONECTA DEL CUERPO. ES LA MENTE INTENTANDO  
PROTEGERNOS... INCLUSO CUANDO YA NO HAY PELIGRO."

Hay una frase que dice que el cuerpo siempre cuenta la verdad, y si alguna vez has sentido ansiedad, sabes que esa verdad se siente: en el corazón que late con fuerza, en la respiración que se acorta, en las manos que sudan, en el insomnio que no pregunta si estás cansada, en la mente que no se calla.

Pero, *¿qué es realmente la ansiedad?*

Desde una mirada neuropsicológica, **la ansiedad es una respuesta natural del cuerpo ante una posible amenaza.** Es un sistema de alarma que nos ha protegido por siglos. Cuando el cerebro percibe un peligro (real o imaginario), activa el sistema nervioso simpático: se libera adrenalina, aumenta el ritmo cardíaco, se tensan los músculos... el cuerpo se prepara para huir o pelear.

Es decir, *la ansiedad no es un enemigo, es una función biológica, un mecanismo de supervivencia.*

El problema no es sentir ansiedad. El problema es vivir atrapadas en ese estado constantemente, incluso cuando no hay un león a la vista...

# ◆ ANSIEDAD AGUDA *vs.* TRASTORNO DE ANSIEDAD

Hay una diferencia importante que quiero que tengas presente:

**La ansiedad aguda** es temporal y suele estar asociada a un evento estresante o amenazante. Puede aparecer antes de hablar en público, durante una crisis económica, al recibir malas noticias. Aunque es incómoda, suele desaparecer cuando el estímulo que la provoca se resuelve o el cuerpo se regula.

**El trastorno de ansiedad** aparece cuando esta respuesta se vuelve desproporcionada, persistente y afecta la vida cotidiana. No se necesita una amenaza concreta para activarla: la mente comienza a fabricar escenarios catastróficos, el cuerpo vive en alerta constante, y es difícil disfrutar, concentrarse o incluso dormir. En estos casos, la ansiedad deja de ser una alerta útil y se convierte en una jaula invisible.

Pero incluso entonces, no significa que algo esté mal contigo. Significa que algo dentro de ti necesita **atención, contención, regulación**. Y que tal vez, nadie te enseñó a ofrecértela.

## ◆ ¿Cómo se manifiesta *la ansiedad*?

La ansiedad se camufla. A veces se disfraza de productividad excesiva. Otras veces de irritabilidad, de control obsesivo, de insomnio silencioso o de una necesidad urgente de agradar.

Aquí algunas formas en que puede aparecer:

### EN EL CUERPO:

- Palpitaciones rápidas o fuertes
- Dificultad para respirar o sensación de ahogo
- Mareos o sensación de desmayo
- Tensión muscular
- Dolor en el pecho o presión
- Náuseas, malestar estomacal
- Sudoración excesiva o escalofríos

### EN LA MENTE:

- Pensamientos intrusivos o repetitivos
- Preocupación constante por el futuro
- Sensación de que algo malo va a pasar
- Dificultad para concentrarse o tomar decisiones
- Hipervigilancia o necesidad de controlarlo todo

### EN LAS EMOCIONES:

- Miedo desproporcionado
- Sensación de estar abrumada o atrapada
- Irritabilidad o tristeza sin razón clara
- Llanto fácil o sensación de vacío emocional

### EN LA CONDUCTA:

- Evitación de situaciones sociales o exigentes
- Aislamiento
- Comportamientos compulsivos o adictivos
- Necesidad constante de aprobación externa

Y aquí viene una  
verdad sanadora:

---

*La ansiedad no es señal de debilidad.*

Es señal de que tu cuerpo está intentando  
protegerte, aunque a veces se equivoque de  
enemigo.

Y en este espacio, no venimos a luchar contra  
ella. Venimos a *traducir* lo que quiere decir.  
Porque entenderla, es el primer acto de amor.

Y si la ansiedad es una puerta, tal vez lo que  
hay detrás no sea solo miedo...

sino una parte de ti que está lista para ser  
abrazada, no corregida.

---

# ◆ LA RAÍZ *emocional* DE LA ANSIEDAD

"A VECES, LA ANSIEDAD NO ES MIEDO AL FUTURO. ES TRISTEZA POR UN PASADO QUE NUNCA SE PROCESÓ Y QUE AHORA PIDE SER ESCUCHADO A GRITOS."

La ansiedad no siempre comienza en la mente. Muchas veces, nace en una emoción que fue ignorada, en una necesidad que no fue atendida, en una experiencia que no supimos cómo nombrar... y que terminó almacenada en el cuerpo como un **“peligro no resuelto”**.

La ansiedad emocional es la respuesta de una parte de ti que no fue vista. Esa niña que se sintió sola, exigida, rechazada o no suficiente; esa mujer que aprendió a controlar porque si se relajaba, el mundo se desmoronaba; esa parte de ti que vivió muchas emociones grandes... sin tener un adulto que le dijera: “estás segura”, “no es tu culpa”, “yo estoy aquí”.

## ◇ Miedo aprendido, *miedo heredado*

Detrás de la ansiedad casi siempre hay miedo. Pero no el miedo simple de algo que ocurre, sino el miedo complejo de lo que aprendiste a temer.

- El miedo a decepcionar.
- El miedo a perder el control.
- El miedo a que algo malo suceda si por fin te relajas.
- El miedo a no ser suficiente... o a ser demasiado.
- El miedo a no cumplir con las expectativas que nunca elegiste, pero igual cargaste.

---

Muchos de estos miedos no son propiamente tuyos, fueron sembrados por las voces de quienes te criaron. Por los gestos que te mostraron que amar era sinónimo de esfuerzo, y que ser vista requería perfección. Por la cultura que premia la productividad y castiga la pausa. Por los traumas que no necesariamente viviste tú, pero que heredaste como si fueran parte de tu ADN emocional.

Y así, sin darte cuenta, la ansiedad se convierte en un mapa: de todo lo que callaste, de todo lo que creíste que tenías que ser para merecer amor.

## ◆ El cuerpo *no* olvida

**Cuando eras pequeña y sentiste miedo, tal vez nadie te explicó qué hacer con eso.** Y aprendiste a callar, a controlar, a volverte funcional. Pero tu cuerpo sí recuerda.

*Recuerda los gritos, aunque ya no haya ruido.*

*Recuerda la soledad, aunque hoy estés acompañada.*

*Recuerda la presión, aunque ya no te la exijan.*

Y cuando el cuerpo recuerda, lo hace en forma de síntomas: tensión en la garganta, nudo en el estómago, sudoración, temblores, taquicardia.

No estás exagerando, estás sintiendo lo que no se pudo procesar en su momento.

## ◇ La ansiedad como *lealtad emocional*

Hay una idea poderosa de la terapia sistémica que dice:

**A veces no sanamos porque nos sentimos leales al dolor que vivieron quienes nos criaron.**

---

¿Y si parte de tu ansiedad es una forma inconsciente de repetir historias no resueltas?

¿Y si aprendiste a vivir en alerta porque mamá vivía en alerta?

¿Y si tu ansiedad es una respuesta aprendida en un hogar donde amar dolía o donde siempre había que estar “lista para todo”?

No es tu culpa. Pero sí puede ser tu responsabilidad romper ese ciclo.

Tú puedes ser la primera en tu árbol en decir: “esto no es mío, y no lo cargo más”.

## ◆ *Ansiedad espiritual:* cuando olvidamos quién somos

La ansiedad también tiene un rostro espiritual, es la sensación de estar desconectada de ti, de Dios, del ahora.

Cuando el alma se aleja de su fuente, la mente se llena de ruido. Y en ese ruido, te olvidas de quién eres. Te defines por lo que haces, por lo que logras, por lo que otros dicen de ti. Y te exiges sin misericordia. Y no paras, porque si paras, quizá escuchas...

...y si escuchas, quizá recuerdas lo que has *evitado* sentir.

Pero el alma no sana a través del esfuerzo. Sana cuando se le permite habitar la verdad.

Y la verdad es esta: no tienes que tener todo resuelto para estar en paz.

No tienes que “superarlo” todo para estar bien.

Solo necesitas volver. Volver a ti. Volver a Dios. Volver al instante presente donde la ansiedad no puede dominarte... porque solo se alimenta del futuro y del pasado.

---

◆ EJERCICIO DE  
*escritura*  
TERAPÉUTICA:

Cartografía emocional:  
¿Qué hay debajo de mi ansiedad?

- ¿Qué suele disparar mi ansiedad últimamente?

- ¿Qué historia emocional o recuerdo me evoca esa sensación?

- Si mi ansiedad pudiera hablar con la voz de mi niña interior, ¿qué me diría?

- ¿A quién o a qué sigo siendo leal con mi ansiedad?

Escribe libremente, sin juzgarte.

Escribir esto no lo resuelve todo... pero comienza a deshacer el nudo.

Porque cuando te escribes desde la compasión, dejas de ser tu enemiga y te vuelves tu refugio.

## Afirmación

**“Hoy le doy voz a lo que antes callé.  
Hoy me miro con ternura, incluso  
cuando no me entiendo.  
No tengo que tenerlo todo bajo control  
para estar en paz.  
Puedo volver a mí, sin miedo.  
Puedo descansar en Dios, sin culpa.  
Soy amada, incluso en mi ansiedad.”**

## ✧ *La dimensión espiritual* de la ansiedad

**“A VECES, LA ANSIEDAD NO ES MIEDO AL FUTURO. ES TRISTEZA POR UN PASADO QUE NUNCA SE PROCESÓ Y QUE AHORA PIDE SER ESCUCHADO A GRITOS.”**

Podemos estudiar la ansiedad desde muchas disciplinas.

La neurociencia la explica.

La psicología la analiza.

La medicina la clasifica.

Y sin embargo, hay un terreno donde ninguna fórmula encaja del todo.

Un lugar donde el origen de la ansiedad no es solo biológico, emocional o mental, es existencial y espiritual.

---

Porque hay un tipo de ansiedad que no se calma con respiraciones, ni con afirmaciones, ni con terapia... sino con presencia divina. Con silencio sagrado, con el acto radical de rendirse y volver.

## ◆ El alma que se olvida quién es, se agita

Cuando te desconectas de tu esencia, de Dios, de la fuente que te sostiene, algo en ti entra en estado de vacío. Y ese vacío, aunque no lo entiendas con la razón, **se manifiesta como ansiedad.**

Empiezas a sentirte sola, aún rodeada de gente.

Empiezas a exigirte, aunque tu espíritu te pida descanso.

Empiezas a buscar —en logros, en relaciones, en control— eso que solo se encuentra en la quietud.

El alma no grita, pero cuando llevas mucho tiempo sin escucharla, deja de susurrar y empieza a provocar. Y entonces, todo se siente como “demasiado”: demasiado rápido, demasiado incierto, demasiado frágil.

¿Y si la ansiedad no es un castigo, sino una brújula?

¿Una forma que tiene tu ser de decir: “ya no puedes seguir viviendo desconectada de lo eterno”?

¿Un llamado amoroso, aunque incómodo, para que dejes de vivir desde el hacer y empieces a vivir desde el *ser*?

## ◇ El precio de *alejarse del presente*

La ansiedad vive en el futuro. La espiritualidad vive en el ahora.

Y eso es lo que duele: haber abandonado el único lugar donde el alma puede respirar.

---

Cuando te desconectas del momento presente, comienzas a vivir en escenarios inventados. Tu mente se adelanta, se anticipa, se obsesiona con todo lo que podría salir mal. Y en ese proceso, pierdes la oportunidad sagrada de simplemente *estar*.

El presente no es cómodo, pero es real. Y solo en lo real puede Dios tocarte, no en la ilusión, no en el drama mental, no en el “cuando todo esté bien”.

Cada vez que vuelves al presente, aunque sea por un instante,  
cada vez que respiras conscientemente,  
que cierras los ojos y recuerdas que no estás sola,  
que sueltas el control aunque sea un poco...  
le devuelves al alma su casa.

## ◆ Cuando *dejas de confiar*, todo se vuelve **urgente**

Hay un tipo de ansiedad que nace de la falta de confianza profunda en que estás siendo sostenida.

Que aunque no entiendas el proceso, hay un propósito.

Que aunque no tengas certezas, hay una gracia guiándote.

La ansiedad crece cuando sientes que todo depende de ti.

Cuando olvidas que hay algo —o Alguien— más grande, más sabio, más amoroso... sosteniéndolo todo, incluso a ti.

¿Cuándo dejaste de confiar?

¿En qué momento el miedo se volvió más real que la fe?

---

Dios no exige que entiendas. Solo que vuelvas.

Que descanses en su ritmo.

Que habites su tiempo, no el tuyo.

Que dejes de correr detrás de seguridades... y empieces a habitar la certeza más profunda: **estás a salvo**, incluso en la incertidumbre.

## ◆ RITUAL:

# Volver AL CENTRO

Te invito a un pequeño ritual de retorno. No necesitas más que unos minutos, una vela si quieres, y tu respiración.

1. **Siéntate en silencio.** Pon tu mano sobre tu pecho.
2. **Inhala contando hasta 4.** Retén el aire por 4. Exhala en 6. (hazlo 3 veces)
3. **Cierra los ojos y repite mentalmente:**

*“Dios mío, no quiero vivir desde el miedo.*

*Te devuelvo el control.*

*Habita mi ansiedad con tu paz.*

*Habla más fuerte que mis pensamientos.*

*Recuérdame quién soy.”*

4. **Quédate unos minutos en quietud.**

---

◆ EJERCICIO DE  
*escritura*  
TERAPÉUTICA:

Conversaciones con Dios sobre mi  
ansiedad

- ¿Qué parte de mí no confía en que estoy siendo guiada?

- ¿Qué estoy intentando controlar que debería rendir?

- ¿Cómo se sentiría habitar la paz en medio del caos?

- ¿Qué me diría Dios ahora mismo, si pudiera escucharlo sin interferencias?

---

*“No tengo que entenderlo todo para  
estar en paz.*

*Me permito no tener el control.  
Mi alma no está sola, está sostenida.*

*Vuelvo al presente. Vuelvo a Dios.  
Y desde ahí... mi ansiedad ya no me  
domina. Solo me recuerda que estoy  
viva.”*


---

PARTE II:

# HERRAMIENTAS PARA REGULARTE Y REENCONTRARTE

“No todo lo que arde necesita extinguirse.  
A veces, solo pide que te sientes cerca del  
fuego... y lo escuches.”

---



Una de las heridas más profundas de quien vive con ansiedad es la **desconexión**: desconexión del cuerpo, de las propias necesidades, de los límites, del tiempo presente, y muchas veces, del alma. Y sin conexión, todo se siente urgente, peligroso, incontrolable. Por eso, antes de intentar “calmarte”, hay que aprender a reconectar.

Con prácticas sencillas, pero poderosas. No para suprimir lo que sientes, sino para sostenerte en medio de eso que sientes.

Esta parte del libro está diseñada como una caja de herramientas vivas. Herramientas que no prometen eliminar la ansiedad como si fuese un error, sino acompañarla con más presencia, menos juicio, más amor.

# ◆ RESPIRAR PARA *volver*

"CADA VEZ QUE RESPIRAS CON INTENCIÓN, LE RECUERDAS A TU CUERPO QUE NO ESTÁ EN GUERRA."

La respiración es el recurso más inmediato y poderoso que tenemos para regularnos. Está siempre disponible, no cuesta nada.

Y sin embargo, vivimos tan desconectadas de ella, que cuando llega la ansiedad... simplemente olvidamos respirar.

Y es que la ansiedad acorta la respiración. La vuelve superficial, el cuerpo se tensa, el pecho se cierra, y como no hay oxígeno suficiente, el cerebro interpreta que algo grave está pasando.

En realidad no hay peligro, pero el cuerpo lo cree... porque tú se lo estás diciendo con tu forma de respirar. Así de poderosa es la respiración. Así de olvidada también.

## ✧ Técnicas de respiración reguladora

**Respiración 4-7-8** (ideal para ansiedad nocturna):

1. Inhala por 4 segundos.
2. Retén el aire 7 segundos.
3. Exhala lentamente por 8 segundos. Repite 4 veces.

*Hazlo antes de dormir o cuando sientas agitación.*

---

**Respiración en caja** (ideal para estados de alerta o tensión muscular):

1. Inhala en 4.
2. Retén en 4.
3. Exhala en 4.
4. Pausa sin aire por 4.

*Hazlo visualizando un cuadrado. Repite 4 veces.*

## ◆ EJERCICIO DE *escritura*

- ¿En qué momentos me doy cuenta de que contengo el aire?

- ¿Qué pasaría si en lugar de apurarme... respiro y espero?

- ¿Qué quiero recordarme cada vez que me sienta en peligro?

---

## ✧ *Escaneo corporal* con respiración guiada

Túmbate o siéntate cómodamente.

Coloca tus manos sobre el abdomen.

Inhala y lleva el aire hasta donde llegues.

Mientras exhalas, recorre mentalmente tu cuerpo de pies a cabeza, nombrando suavemente cada parte:

*"Mis pies están aquí. Mis piernas están aquí. Mi abdomen está aquí. Yo estoy aquí."*

Hazlo por 3 minutos.

Esto nos ayuda a indicarle a nuestra mente que no hay prisa, no hay peligro y que estás a salvo aquí. Tu respiración es tu ancla para decir:

*Vuelvo a mí. Vuelvo a Dios. Vuelvo al momento.*

## ✧ **ESCRIBIR PARA** *vaciar* **LA MENTE**

"LA ANSIEDAD SE ALIMENTA DEL RUIDO QUE NO TIENE SALIDA. LA ESCRITURA ES LA RENDIJA POR DONDE EMPIEZA A RESPIRAR LO QUE PARECÍA INSOPORTABLE."

A veces la mente no se detiene, vuelve a lo mismo una y otra vez. Escenarios inventados. Conversaciones que no ocurrieron. Catástrofes que quizás nunca llegarán. Te despiertas con mil pensamientos, te acuestas con mil más. Y en medio de todo eso... la ansiedad crece, porque no tiene por dónde salir.

---

La mente no está diseñada para ser un depósito.

Está diseñada para recibir, procesar... y soltar. Pero si no la ayudamos a soltar, colapsa. Y ese colapso puede sentirse como angustia, confusión, irritabilidad o desconexión.

Ahí es donde entra la *escritura*. Como un puente, una herramienta de terapia, como una práctica amorosa de descarga, de drenaje, de volver a tener espacio dentro de ti.

## ◆ ¿Por qué *escribir* ayuda tanto?

Cuando escribes, tu cerebro comienza a organizar lo que parecía un caos. Le das forma al pensamiento. Nombras la emoción. Desactivas el modo supervivencia y activas el modo presencia.

Escribir permite que tu mente deje de gritar.

Y permite que tú dejes de cargarlo todo en silencio.

Además, cuando escribes *a mano*, estimulas áreas cerebrales ligadas a la calma, la autorreflexión y la memoria emocional.

Es como decirle a tu sistema nervioso: “estamos a salvo, puedo observar esto sin huir”.

## ◇ ¿Qué tipo de escritura calma la *ansiedad*?

Aquí no importa la ortografía, ni el estilo, ni que todo tenga una estructura literaria.

Lo importante es escribir, como salga.

Que puedas liberar, aunque sea un poco, el peso de lo que callas.

---

Algunas prácticas recomendadas:

- **Escritura automática o de flujo libre:** escribir sin parar durante 5-15 minutos lo que venga a la mente. Sin filtros. Sin lógica.
- **Escritura enfocada en emociones:** elegir una emoción (ej. miedo, frustración, soledad) y explorarla en una carta o reflexión.
- **Cartas que no se envían:** escribirle a tu ansiedad, a tu niña interior, a Dios, a alguien que ya no está.
- **Prompts terapéuticos:** preguntas abiertas que activen el autoconocimiento (te compartiré uno más abajo).

## ◆ EJERCICIO DE *escritura* TERAPÉUTICA:

### Cartas a mi ansiedad

Toma una hoja. Escribe desde la sinceridad más cruda, sin juicio, como si tu ansiedad fuese una persona sentada frente a ti. Comienza con esta frase:

*"Querida ansiedad, hoy te siento así..."*

Permítete hablarle con dureza, con ternura, con cansancio o con gratitud. Dile lo que nunca habías dicho. Pregúntale qué quiere mostrarte. Escucha lo que te responde.

---

## ◆ *Práctica complementaria*

### Escritura + respiración

1. Siéntate con tu cuaderno y una vela encendida.
2. Haz 3 respiraciones lentas (4-7-8 o caja).
3. Pregúntate: ¿Qué no he dicho últimamente? ¿Qué me pesa? ¿Qué no he llorado?
4. Escribe durante 10 minutos sin detenerte. No leas lo escrito todavía. Solo suéltalo.
5. Al terminar, coloca tu mano sobre tu pecho y repite: “Ya no tengo que cargarlo todo sola.”

## *Afirmación*

**“Mis pensamientos no me definen.  
Mi ansiedad no es mi identidad.  
Tengo el poder de darles forma, de  
soltarlos, de reescribir lo que me habita.  
Hoy, la hoja en blanco es mi refugio.  
Mi palabra es mi camino de vuelta a la  
paz.”**

# ✧ Ritual sugerido

## Cuaderno de desahogo

Consigue un cuaderno que usarás exclusivamente para vaciar.

No será para inspiración, ni para ideas, solo para soltar.

Cada vez que sientas ansiedad:

1. Escribe sin filtro durante 5 minutos.
2. Dibuja una línea en la página como símbolo de separación entre lo que soltaste y lo que ahora eliges sostener.
3. Escribe una palabra que resuma tu estado después: “más ligera”, “vacía”, “en proceso”, “respirando”.

Este cuaderno no se lee ni se analiza. Solo se usa para liberar.

Porque no todo lo que se escribe necesita explicación. A veces, solo necesita espacio.

## ✧ HABITAR EL *cuerpo*

“LA MENTE ANSIOSA GRITA. EL CUERPO NO.  
EL CUERPO SUSURRA... HASTA QUE LO IGNORAS TANTO, QUE  
COMIENZA A GRITAR TAMBIÉN.”

Durante mucho tiempo hemos aprendido a vivir en la mente.

Pensamos todo. Sobreanalizamos todo. Le damos vueltas a las cosas una y otra vez...

Y sin darnos cuenta, hemos convertido al cuerpo en una especie de sirviente: lo usamos, lo exigimos, lo criticamos, pero rara vez **lo escuchamos.**

---

Cuando la ansiedad aparece, es el cuerpo quien primero lo nota, no la mente.

La mente interpreta. El cuerpo siente, se tensa, late más rápido, se queda sin aire. Se sacude en sudores, en náuseas, en insomnio.

Pero lo hemos catalogado de traidor.

Pensamos: “¿Por qué me siento así? ¿Por qué mi cuerpo me falla justo ahora?”

La verdad es otra: **el cuerpo no falla. El cuerpo protege.**

Lo que ocurre es que está intentando defenderte... de todo lo que no se ha sentido, de todo lo que aún no ha traducido.

## ◆ LA ANSIEDAD VIVE *en el cuerpo* LA PAZ TAMBIÉN.

No se puede salir de una crisis ansiosa solo desde el pensamiento.

Necesitas involucrar al cuerpo.

Porque así como él registra el miedo... también puede registrar la calma.

**Tu cuerpo tiene memoria.**

Pero también tiene **neuroplasticidad somática.**

Esto significa que puede reaprender que no estás en peligro.

Puede reescribir la manera en la que responde al estrés.

Y eso no se logra desde la razón, sino desde la presencia.

Aquí es donde entran las prácticas de grounding, escaneo corporal, movimiento consciente y contacto somático.

No necesitas horas, solo necesitas disposición.

# ✧ Técnicas para *habitar el cuerpo* durante la ansiedad

## TÉCNICA 1: EL ESCANEEO CORPORAL

Ideal para reconectar con tus sensaciones físicas sin juicio.

1. Siéntate o acuéstate en un lugar tranquilo.
2. Cierra los ojos.
3. Lleva tu atención lentamente desde los pies hasta la cabeza, nombrando mentalmente cada parte: *“Mis pies están aquí. Mis piernas están aquí. Mi abdomen está aquí. Mi pecho está aquí...”*
4. Si sientes tensión en alguna zona, respira hacia ella. No intentes cambiarla. Solo obsérvala.

Este ejercicio reduce la reactividad del sistema nervioso simpático y ancla la mente al presente.

## TÉCNICA 2: GROUNDING SENSORIAL (5-4-3-2-1)

Perfecta para momentos de crisis o despersonalización.

- 5 cosas que puedes ver.
- 4 cosas que puedes tocar.
- 3 cosas que puedes oír.
- 2 cosas que puedes oler.
- 1 cosa que puedes saborear.

Este ritual te saca de la mente y te devuelve al aquí y ahora.

# ✧ Técnicas para *habitar el cuerpo* durante la ansiedad

## TÉCNICA 3: SACUDIDA SOMÁTICA O MOVIMIENTO LIBRE

Ideal para liberar tensión acumulada.

- Pon música rítmica suave o tribal.
- Permite que tu cuerpo se mueva como quiera, sin estructura. Sacúdete, balancea los brazos, da pequeños saltos.
- No lo pienses. Solo muévete con la intención de liberar.

Este ejercicio ayuda a descargar la energía acumulada que la ansiedad encierra dentro.

## ◆ EJERCICIO DE *escritura*

- ¿En qué momentos siento que mi cuerpo me traiciona?

- ¿Qué me ha intentado decir mi cuerpo últimamente?

- ¿Cómo sería vivir en una relación de amor con mi cuerpo, no de exigencia?

- ¿Qué partes de mí necesitan ser tocadas, abrazadas o simplemente reconocidas?

## ✧ Práctica devocional

### Oración en el cuerpo

Colócate de pie, con los ojos cerrados.

Lleva tus manos al corazón. Inhala diciendo:

*“Yo soy”*

Exhala diciendo:

*“Templo de paz”*

Luego, coloca tus manos sobre tu vientre. Inhala:

*“Dios habita en mí”*

Exhala:

*“No estoy sola”*

Finaliza repitiendo tres veces en voz baja:

*“Mi cuerpo no es un campo de batalla.*

*Es mi primer hogar.”*

# ◆ RITUALIZAR LA *calma*

"NO SE TRATA DE HACER MÁS. SE TRATA DE HACER ESPACIO.  
DE VOLVER LA CALMA UN HÁBITO... Y NO UN PREMIO POR  
HABER SOBREVIVIDO AL DÍA."

La ansiedad florece en lo abrupto, en lo acelerado, en lo improvisado.  
El alma, en cambio, florece en lo cíclico, en lo simple, en lo predecible.  
Por eso, en este capítulo, vamos a aprender a crear rituales de calma.  
No como escapes... sino como anclas.  
No como tareas... sino como actos de amor hacia ti misma.

Un ritual es cualquier acción cotidiana que se transforma en espacio sagrado por el solo hecho de hacerla con presencia.  
Poner una vela. Preparar un té. Escribir cinco palabras al final del día.  
Bendecir tu cuerpo al ponerte crema.  
Encender incienso y leer un salmo.  
Todo eso, cuando se hace desde la intención, no es rutina. Es regreso.

## ◇ ¿Por qué ritualizar ayuda a calmar la ansiedad?

Porque le da estructura a lo que parece inabarcable.  
Porque convierte lo invisible en visible.  
Porque el cuerpo necesita repetición para crear nuevas rutas de seguridad.  
Y porque el alma necesita señales:  
"Estoy aquí. Estoy contigo. Estoy presente."

---

Los rituales son como cerraduras que le enseñan a tu sistema nervioso que no todo está perdido.

Que sí puedes crear micro-momentos de control emocional.

Que no estás sola: estás acompañándote.

## ✧ Ideas para rituales que anclan

### Ritual de la mañana:

- No tomes el celular durante los primeros 30 minutos al despertar (puede ser más, si deseas).
- Enciende una vela o una lámpara cálida.
- Escribe en una hoja: “Hoy elijo...” y completa con una palabra.
- Recita una afirmación espiritual:

“Hoy no cargo sola. Hoy camino guiada.”

- Haz 5 respiraciones conscientes mientras tocas tu pecho.

Duración: 5-10 minutos. No más. Suficiente para cambiar el tono del día.

### Ritual de cierre del día:

- Apaga las luces fuertes.
- Coloca música instrumental suave o enciende una vela.
- Escribe en un cuaderno:
  - “¿Qué sostuve hoy?”
  - “¿Qué me gustaría soltar antes de dormir?”
  - “¿Dónde vi a Dios hoy, aunque fuese en lo pequeño?”
- Haz una oración breve: “Señor, dejo en tus manos lo que no puedo resolver esta noche. Dame descanso. Dame paz. Dame tregua.”
- Respira 4 veces profundamente.

---

## ✧ *Ritual de emergencia:*

“Estoy en medio del caos. ¿Qué puedo hacer?”

- Lleva tus manos al pecho y di: *“Estoy a salvo. Esto pasará.”*
- Inhala en 4, exhala en 6. Hazlo tres veces.
- Toca tres objetos a tu alrededor. Nómbralos en voz alta.
- Cierra los ojos. Imagina una luz envolviéndote.
- Repite: *“Esto no me define. Esto no es eterno. Dios me está sosteniendo.”*

## ◆ EJERCICIO DE *escritura*

Diseña tu ritual de calma ideal. Respóndete:

- ¿Qué necesito ver, oler, tocar, escuchar para sentirme en paz?

- ¿Qué objetos me transmiten seguridad emocional?

- ¿Qué palabras quiero repetirme como oración cotidiana?

- ¿Qué quiero dejar de hacer cada noche para poder descansar mejor?

Puedes escribir este ritual como una carta a tu yo futuro, comenzando con: *“Querida yo, que has sobrevivido días difíciles sin saber cómo... este es el espacio que quiero ofrecerte a partir de ahora.”*

## ✧ Cuaderno de *la calma*

Consigue un cuaderno pequeño y déjalo junto a tu cama.

Cada noche, escribe solo una línea:

- Una gratitud
- Una oración
- Una palabra que describa cómo te sientes

No importa si lo haces con letra torpe o sin inspiración. Lo importante es mostrarte a ti misma que estás allí, disponible, presente. Eso, en sí mismo, ya es una victoria emocional.

Aquí damos un paso poderoso: no solo sostenemos emocional y físicamente, sino **transformar el lugar desde donde nos hablamos**. Porque muchas veces, la ansiedad no nace de lo que ocurre, sino de lo que **nos decimos** sobre lo que ocurre.

# ◆ REESCRIBIR TUS *pensamientos*

"LA ANSIEDAD NO SIEMPRE MIENTE, PERO LA FORMA EN QUE NOS HABLAMOS CUANDO ESTAMOS ANSIOSAS... SÍ LO HACE CASI SIEMPRE."

Hay una voz que todos tenemos en la mente.

Una voz que no se calla, sobre todo en los momentos de miedo.

Esa voz repite:

*"Esto va a salir mal."*

*"No puedes con esto."*

*"¿Y si pierdes todo?"*

*"¿Y si no eres suficiente?"*

Esa voz —el diálogo interno— se forma desde la infancia, desde la cultura, desde las experiencias no resueltas.

Y con el tiempo, se vuelve un guión que corre en segundo plano.

No siempre lo escuchas, pero **siempre está influenciando lo que sientes, decides y temes.**

Reescribir tus pensamientos no es ignorarlos, no es fingir que todo está bien. Es **aprender a cuestionar el juicio automático** y a hablarte como lo haría tu parte más sabia, más compasiva y más alineada con Dios.

## ◇ ¿Qué son las *distorsiones cognitivas*?

Son maneras erróneas, exageradas o automáticas de interpretar la realidad.

A veces las heredamos. A veces las aprendimos por supervivencia.

Pero si no las cuestionamos, se convierten en cárceles mentales.

Algunas comunes en la ansiedad:

- **Catastrofismo:** imaginar lo peor en cada situación (“Si me duele la cabeza, debe ser algo grave”).
- **Lectura de mente:** asumir lo que otros piensan (“Seguro piensa que soy débil”).
- **Generalización excesiva:** convertir un evento en una regla (“Todo me sale mal”).
- **Filtro negativo:** ver solo lo malo y minimizar lo bueno (“Me fue bien, pero seguro fue suerte”).
- **Deberías:** autoexigencias internas (“Debería estar mejor”, “No debería sentir esto”).

## ¿CÓMO SE REPROGRAMA EL PENSAMIENTO?

Con práctica, presencia y palabras nuevas.

1. **Detectar el pensamiento automático:** “¿Qué me estoy diciendo ahora que me hace sentir así?”
2. **Cuestionar su veracidad:** “¿Esto es verdad? ¿Tengo evidencia de que es 100% cierto?”
3. **Reescribirlo en un tono compasivo:** “¿Cómo me hablaría alguien que me ama profundamente?”

Esta práctica no busca mentirte con frases vacías.

Busca **reconfigurar el lenguaje interno para que se parezca más a la voz de tu alma que a la voz de tu miedo.**

---

◆ EJERCICIO DE  
*escritura*  
TERAPÉUTICA:

Mis pensamientos cuando tengo miedo

- ¿Qué pensamientos suelen repetirse cuando estoy ansiosa?

- ¿De dónde creo que vienen esos pensamientos?

- ¿Qué parte de mí necesita ser validada antes de poder cambiarlos?

- ¿Qué podría decirme en esos momentos que me ayude a calmarme sin invalidarme?

Ahora toma uno de esos pensamientos y haz este ejercicio de reescritura:

1. **Pensamiento automático:** “No voy a poder con esto.”
2. **Reformulación:** “Estoy asustada, pero no estoy sola. Ya he superado cosas antes. Puedo buscar apoyo.”
3. **Ancla espiritual:** “Todo lo puedo en Aquel que me fortalece.”  
(Filipenses 4:13)

Haz este ejercicio al menos con tres pensamientos distintos. Escríbelos a mano para que el cuerpo lo registre mejor.

## Oración

**“Jesús,  
cuando mi mente corre más rápido que mi alma,  
enséñame a detenerme en Ti.  
Reescribe Tú los pensamientos que me destruyen.  
Hazme recordar que no soy lo que temo.  
Que no soy mi peor día.  
Que en Tu presencia, mi mente también puede  
descansar.  
Amén.”**

PARTE III:

# LA ANSIEDAD COMO MAESTRA

La ansiedad como maestra, con una estructura narrativa, una historia simbólica, reflexiones íntimas y espacios de integración emocional.

---

# ◆ LA ANSIEDAD COMO *maestra*

“¿Qué me ha venido a enseñar mi ansiedad?”

Reflexiona:

- ¿Qué partes de ti has ignorado en nombre de la productividad, el deber, la fortaleza?

- ¿Qué te está pidiendo tu ansiedad cuando aparece?

- ¿Qué pasaría si dejas de verla como enemiga y comienzas a tratarla como guía?

- ¿Puedes imaginar una versión futura de ti que ya no huya de sí misma?

# ◆ VOLVER AL PRESENTE

## *volver a Dios*

"CUANDO TODO EN MÍ SE ACELERA,  
HAY UNA VOZ QUE ME SUSURRA:  
NO CORRAS MÁS, AQUÍ ESTOY."

Hay momentos en los que el cuerpo tiembla, la mente colapsa y ninguna herramienta parece suficiente. Has hecho journaling, has respirado, has caminado, has repetido afirmaciones. Y sin embargo... el corazón sigue agitado.

En esos momentos, **más que técnicas, necesitas presencia.**

Más que soluciones, necesitas sentido.

Más que control, necesitas fe.

Porque la ansiedad también puede ser una forma de orfandad espiritual.

Una sensación de estar a la deriva.

Una desconexión de lo eterno.

Un olvido de que no todo depende de ti.

## ◇ La raíz espiritual del presente

El presente no es solo un lugar emocional, es un lugar espiritual.

Aquí y ahora es donde habita Dios.

No en el miedo al mañana.

No en el peso del pasado.

Sino en este instante: este respiro, este silencio, esta lágrima.

---

Cuando vuelves al presente, no solo calmas tu ansiedad.  
Vuelves al único lugar donde el alma puede descansar.  
Vuelves al único instante donde Dios puede hablarte.

## ✧ El poder de *soltar*

A veces la ansiedad viene porque quieres tenerlo todo bajo control.  
Tu salud. Tus relaciones. Tu camino. Tu futuro.  
Pero el alma no fue creada para controlar.  
Fue creada para confiar. Soltar no es irresponsabilidad, es espiritualidad profunda.

Es decir:

*“No sé cómo va a salir esto...  
pero sí sé quién me sostiene.”*

## ◆ PRÁCTICAS PARA *volver a Dios* EN MEDIO DE LA ANSIEDAD

Cuando la mente está saturada, la oración verbal puede ser difícil.  
En esos momentos, ora con el cuerpo.

- Pon tus manos sobre tu pecho.
- Respira lentamente.
- Di solo una frase: “Aquí estoy, Dios. Aquí estás Tú.”

Repite durante 3-5 minutos.

No necesitas pedir, solo estar.

---

# ✧ ¿Cuándo es momento de buscar *ayuda profesional*?

Aunque esta guía puede ser una luz encendida en medio del túnel, hay momentos en los que **necesitamos más que palabras: necesitamos compañía especializada.**

Buscar ayuda profesional no es un signo de debilidad, es una muestra de responsabilidad con nosotros mismos y nuestra historia. Es tener el coraje de decir: “no quiero seguir sobreviviendo sola.”

Estas son algunas señales que pueden indicar que es momento de acudir a un psicólogo, psiquiatra o terapeuta certificado:

- Cuando la ansiedad interfiere con tus actividades diarias (trabajo, relaciones, autocuidado).
- Cuando sientes que tu cuerpo está en alerta constante, incluso al despertar.
- Si tienes pensamientos intrusivos, catastróficos o recurrentes que no logras gestionar.
- Si has dejado de disfrutar cosas que antes te daban alegría.
- Si sientes que no puedes dormir bien, comer en paz o descansar sin culpa.
- Si te cuesta confiar en tu entorno o en ti misma, y eso te aísla emocionalmente.

Terapia no es para “los que están mal”. En caso de necesitarlo, [agenda una cita conmigo aquí](#). Y si ya estás en terapia, este libro puede acompañarte como un complemento amoroso, una herramienta de introspección, un espacio de pausa entre sesiones.

# Manifiesto de vida desde la calma

No quiero una vida perfecta.  
Quiero una vida donde pueda respirar.

Una vida donde no tenga que demostrar nada.  
Donde el descanso no sea un premio,  
sino un derecho sagrado.

Una vida donde pueda llorar sin esconderme,  
caer sin avergonzarme, y quedarme sin miedo a perder.

No quiero correr detrás de lo que me aleja de mí.  
Quiero andar lento, al ritmo de la calma,  
con pasos pequeños pero presentes.

Elijo dejar de vivir desde el “debería”  
y comenzar a vivir desde el bien de Dios.  
Elijo convertirme en refugio para mí misma.  
No más exigencia disfrazada de disciplina.  
No más presión vestida de propósito.

La calma no es el silencio de todo lo que duele,  
es el espacio donde puedo escucharme sin juicio.  
Es mirar mis heridas con compasión.  
Es saber que no tengo que tener todas las respuestas para  
confiar en el proceso.

# Manifiesto de vida desde la calma

Desde hoy,  
me comprometo a respirar antes de reaccionar.  
A pausar antes de asumir.  
A volver a Dios antes de rendirme.  
No siempre estaré en paz.  
Pero ya no me abandonaré cuando no lo esté.  
Honraré mis ciclos, mis tiempos, mi cuerpo, mi fe.

Y cada vez que sienta que vuelvo a perderme,  
me recordaré esto:  
“Soy digna de una vida que no me agote.  
Soy merecedora de un presente que no me duela.  
Y estoy aprendiendo a habitarme sin miedo.”  
Este es mi manifiesto, mi oración, mi nueva forma  
de estar en el mundo.

Desde la raíz.  
Desde el alma.  
Desde la calma.

Amén.

# Carta final

**Corazón valiente. si has llegado hasta aquí:**

Respira.

Estás al final del libro, pero no al final del camino.

Has recorrido un mapa lleno de palabras que no vinieron a salvarte, sino a recordarte que no estás rota. Que no eres un caso perdido. Que tu ansiedad no es el fin... sino el inicio de un viaje más genuino hacia ti.

Tal vez llegaste buscando alivio, y encontraste preguntas.

Tal vez esperabas soluciones, y hallaste pausas.

Tal vez deseabas respuestas, y te topaste con tu propia voz.

Y está bien.

## Carta final

Si después de leer todo esto aún tienes miedo... no significa que fallaste. Significa que estás viva, significa que sientes. Y sentir —aunque duela— es también una forma de sanación.

No tienes que saber qué hacer con todo lo que te pasa, solo necesitas prometerte que no volverás a abandonarte, que, aun en tus días más oscuros, seguirás siendo un lugar seguro para ti misma.

Te invito a guardar este libro como quien guarda una carta de amor.

Vuelve a él cuando lo necesites.

Subraya lo que te atraviese.

Escribe al margen lo que te revele.

Y, si alguna página te da consuelo, regálate el derecho a quedarte allí el tiempo que necesites.

Gracias por llegar hasta aquí.



[www.serenidad.club](http://www.serenidad.club)  
@shari\_lithgow