

EBOOK TERAPÉUTICO

¿Cómo calmar los síntomas físicos de la ansiedad?

Tu cuerpo necesita calma.
Tu mente necesita seguridad.

La ansiedad no solo se siente en la mente, también se manifiesta en el cuerpo. Este eBook te ayudará a entender lo que ocurre y a recuperar poco a poco tu bienestar emocional.

Dra. Ivannia Jiménez

Psicóloga Clínica · Colegiada N° 9297

ConectaMente CR · Bienestar Emocional · Costa Rica 2026

Índice

Introducción	3
1. Comprende por qué tu cuerpo reacciona así	4
2. Aprende a diferenciar ansiedad de peligro real	5
3. Regula tu cuerpo y tu respiración	6
4. Reduce la alerta física y mental	7
5. Recupera la sensación de calma y seguridad	8
Reflexión final	9

Introducción

La ansiedad no solamente se siente en la mente. Muchas veces también aparece intensamente en el cuerpo.

Palpitaciones, tensión muscular, mareos, sensación de falta de aire, presión en el pecho, hormigueos, molestias digestivas o sensación de perder el control son algunos de los síntomas físicos más frecuentes de la ansiedad.

Y aunque estas sensaciones pueden asustar muchísimo, especialmente cuando aparecen por primera vez, en la mayoría de los casos no significan que estés en peligro.

Tu cuerpo está reaccionando como si existiera una amenaza, incluso cuando no hay un riesgo real inmediato.

La ansiedad activa un sistema de alerta interna diseñado para protegerte. El problema aparece cuando el cuerpo permanece demasiado tiempo en estado de tensión o hipervigilancia.

Muchas personas terminan asustándose más de los síntomas físicos que de la ansiedad misma:

- Miedo a desmayarse
- Miedo a un infarto
- Miedo a perder el control
- Miedo a volverse loca(o)
- Miedo a que algo grave ocurra

Y mientras más miedo generan las sensaciones, más se activa el cuerpo. Este eBook fue creado para ayudarte a comprender mejor lo que ocurre en tu organismo, aprender herramientas de regulación emocional y recuperar poco a poco la sensación de seguridad y tranquilidad.

Punto 1

Comprende por qué tu cuerpo reacciona así

Tu cuerpo tiene un sistema natural de protección diseñado para ayudarte a reaccionar frente al peligro.

Cuando tu cerebro interpreta amenaza o estrés, libera sustancias como adrenalina y cortisol para prepararte para luchar, huir o protegerte.

Por eso pueden aparecer síntomas físicos como:

- Palpitaciones
- Respiración rápida
- Tensión muscular
- Sudoración
- Mareos
- Sensación de presión
- Molestias digestivas

El problema es que en la ansiedad el cuerpo puede reaccionar así incluso sin un peligro real inmediato. Muchas veces el cerebro interpreta pensamientos negativos, preocupaciones, recuerdos, estrés acumulado o miedo al futuro como si fueran amenazas reales.

Comprender esto puede ayudarte a dejar de asustarte tanto de las sensaciones físicas.

Punto 2

Aprende a diferenciar ansiedad de peligro real

Uno de los mayores miedos durante la ansiedad es creer que algo terrible está ocurriendo en el cuerpo.

Muchas personas piensan:

- "Me va a dar algo"
- "No puedo respirar"
- "Voy a perder el control"
- "No voy a soportarlo"

Pero la ansiedad, aunque incómoda y agotadora, no suele ser peligrosa. Tu cuerpo está activado, no destruido.

Aprender a reconocer cuándo estás frente a ansiedad y no frente a un peligro real puede ayudarte muchísimo a disminuir el miedo y la intensidad de los síntomas físicos.

Mientras más miedo tengas de las sensaciones, más alerta permanecerá tu cuerpo. Este ciclo se puede romper con comprensión, práctica y las herramientas correctas.

Punto 3

Regula tu cuerpo y tu respiración

La respiración tiene un impacto directo sobre el sistema nervioso.

Cuando respiramos rápido o superficialmente, el cuerpo interpreta más alerta. Pero cuando respiramos de forma lenta y profunda, enviamos señales de calma al cerebro.

Ejercicio de respiración diafragmática:

Paso	Instrucción	Tiempo
1	Inhala lentamente por la nariz	4 segundos
2	Sostén el aire suavemente	2 segundos
3	Exhala despacio por la boca	6 segundos
4	Repite el ciclo con calma	5-10 veces

También puede ayudarte:

- ✓ Caminar al aire libre moderadamente
- ✓ Estirarte y mover el cuerpo
- ✓ Descansar mejor y respetar tus horas de sueño
- ✓ Disminuir el exceso de cafeína
- ✓ Hidratarte bien durante el día
- ✓ Permitirte momentos de calma sin culpa

Tu cuerpo necesita seguridad, no lucha constante.

Punto 4

Reduce la alerta física y mental

Muchas veces vivimos durante tanto tiempo preocupados o tensos que el cuerpo se acostumbra a mantenerse en estado de alerta.

Por eso es importante comenzar a trabajar también en:

- Pensamientos catastróficos que alimentan el miedo
- Autoexigencia excesiva
- Estrés acumulado sin procesar
- Exceso de control sobre lo que no puedes controlar
- Agotamiento emocional profundo

La ansiedad no solamente se regula desde el cuerpo. También necesita trabajo emocional y mental.

Pregúntate estas tres cosas cuando sientas activación física:

- ¿Qué me está generando tensión en este momento?
- ¿Qué emociones estoy ignorando o evitando?
- ¿Qué necesito cambiar o cuidar en mi vida?

Escucharte emocionalmente también ayuda a disminuir los síntomas físicos. Tu cuerpo habla lo que tu mente todavía no ha podido decir.

Punto 5

Recupera la sensación de calma y seguridad

Muchas personas con ansiedad dejan de confiar en su cuerpo. Empiezan a vivir con miedo a las sensaciones, los síntomas, salir, manejar, dormir o quedarse solos.

Pero poco a poco puedes volver a sentir seguridad dentro de ti.

Tu cuerpo no está en tu contra. Está intentando protegerte, aunque lo esté haciendo desde un estado de alarma exagerado.

Herramientas para recuperar la calma:

- ✓ Practica la respiración diafragmática todos los días, no solo en crisis
- ✓ Permítete sentir las sensaciones sin pelear con ellas
- ✓ Habla con alguien de confianza sobre lo que estás viviendo
- ✓ Reduce el ritmo y date permiso de hacer pausas
- ✓ Cuida tu cuerpo: sueño, alimentación, movimiento suave
- ✓ Busca acompañamiento psicológico si lo sientes necesario

Sanar también implica aprender a relacionarte con tu cuerpo desde menos miedo y más comprensión. Poco a poco puedes volver a sentir calma, estabilidad y tranquilidad emocional.

Reflexión final

Los síntomas físicos de la ansiedad pueden sentirse muy intensos, pero comprenderlos cambia muchísimo la forma en que los vives.

Tu cuerpo no está roto. Tu cuerpo está cansado, alerta o saturado emocionalmente.

Y aunque hoy sientas miedo o agotamiento, puedes aprender herramientas para regularte y recuperar bienestar emocional.

La ansiedad no tiene que controlar tu vida para siempre. Con acompañamiento, comprensión y práctica, es posible volver a sentirte en paz contigo misma(o).

■ ConectaMente CR Especialistas en ansiedad, ataques de pánico y bienestar emocional. Dra. Ivannia Jiménez · Psicóloga Clínica · Colegiada N° 9297 conectamentecr@gmail.com · +506 8302-9635 · Costa Rica 2026