

GUÍA GRATUITA

Lo primero que necesitas saber sobre la ansiedad

Comprende por qué aparece la ansiedad
y qué intenta decirte.

Esta guía gratuita responde de forma clara y sencilla las preguntas más frecuentes sobre ansiedad, síntomas físicos, pensamientos negativos y ataques de pánico.

Dra. Ivannia Jiménez

Psicóloga Clínica · Colegiada N° 9297

ConectaMente CR · Bienestar Emocional · Costa Rica 2026

¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad es una respuesta natural del cuerpo y la mente ante situaciones que percibimos como amenazantes o inciertas.

Es un mecanismo de alerta que existe para protegernos. El problema aparece cuando esta alarma se activa constantemente, incluso sin que exista un peligro real.

La ansiedad no es una señal de que estás rota(o) ni de que algo está muy mal contigo. Es una señal de que algo dentro de tu vida necesita atención.

Síntomas más frecuentes

Síntomas físicos:

- Palpitaciones o taquicardia
- Tensión muscular
- Mareos o sensación de inestabilidad
- Dificultad para respirar o sensación de ahogo
- Presión en el pecho
- Hormigueos en manos, pies o cara
- Molestias digestivas, náuseas
- Sudoración excesiva
- Sensación de desmayo

Síntomas emocionales y mentales:

- Preocupación constante e incontrolable
- Pensamientos negativos y catastrofistas
- Miedo intenso sin causa aparente
- Sensación de peligro inminente
- Dificultad para concentrarse
- Irritabilidad y tensión emocional
- Sensación de irrealidad o despersonalización

¿Por qué aparece la ansiedad?

La ansiedad puede aparecer por muchas razones. Algunas de las más comunes son:

Causa	Explicación
Estrés acumulado	Vivir durante mucho tiempo bajo presión sin procesar las emociones
Heridas emocionales	Experiencias del pasado que dejaron una huella en tu sistema emocional
Pensamientos negativos	Creencias irracionales que generan miedo de forma constante
Falta de límites	Cargar con demasiadas responsabilidades ajenas
Desconexión de uno mismo	Ignorar las propias necesidades emocionales durante mucho tiempo

El mensaje detrás de la ansiedad

La ansiedad no llega para destruirte. Muchas veces viene a mostrarte necesidades emocionales que has ignorado por mucho tiempo.

Pregúntate: ¿Qué está intentando decirme mi ansiedad? ¿Qué necesidad emocional está señalando?

Puede estar diciéndote que necesitas:

- ✓ Hacer una pausa y descansar
- ✓ Poner límites en tus relaciones
- ✓ Escucharte más y exigirte menos
- ✓ Sanar algo del pasado
- ✓ Buscar apoyo profesional
- ✓ Reconectar con lo que realmente importa para ti

Primeros pasos para manejarla

1. Acepta que está ahí

No pelees contra la ansiedad. Resiste menos y observa más. Cuando dejas de luchar, la intensidad comienza a disminuir.

2. Respira

Inhala 4 segundos, sostén 2, exhala 6. Repite 5 veces. La respiración es tu herramienta más poderosa.

3. Vuelve al presente

Nombra 5 cosas que ves, 4 que tocas, 3 que escuchas. Esto ayuda a salir de la mente y regresar al cuerpo.

4. Cuestiona tus pensamientos

¿Esto que pienso es verdad? ¿Tengo evidencia real? La mente ansiosa exagera y anticipa catástrofes.

5. Busca apoyo

No tienes que atravesar esto sola(o). Hablar con alguien de confianza o un profesional puede cambiar todo.

La ansiedad no define quién eres. Tiene tratamiento. Es posible volver a sentirte en paz.

Recuerda esto

No naciste sintiéndote así. Lo aprendiste. Y lo que se aprende, se puede transformar.

Tus emociones no llegan para destruirte. Muchas veces vienen a mostrarte necesidades emocionales que has ignorado.

Pedir ayuda también es una muestra de valentía y amor propio.

No tienes que atravesar todo sola(o). Hablar, expresarte y apoyarte en otros puede aliviar muchísimo el peso emocional.

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