

Mini Guía Gratuita

Mini guía para calmar tu mente en momentos de crisis

Herramientas rápidas y prácticas para usar cuando la ansiedad o el agotamiento emocional te hacen sentir que no puedes más.

No necesitas tenerlo todo resuelto para sentirte mejor. A veces solo necesitas una pausa, una herramienta y recordar que esto también va a pasar.

Dra. Ivannia Jiménez

Psicóloga Clínica · Colegiada N° 9297

ConectaMente CR · Bienestar Emocional · Costa Rica 2026

¿Para qué sirve esta guía?

Hay momentos en que la ansiedad, el agotamiento emocional o el estrés se sienten demasiado intensos. La mente no para, el cuerpo está tenso y sientes que no podés calmarte.

Esta guía fue creada para esos momentos exactos.

Aquí encontrarás herramientas simples, rápidas y efectivas que podés aplicar de inmediato, donde estés, sin necesitar nada más que unos minutos y tu propia respiración.

Estas herramientas no reemplazan un proceso terapéutico, pero sí pueden ayudarte a atravesar los momentos más difíciles con más calma y recursos.

Herramienta 1

Respira. Tu cuerpo sabe cómo calmarse.

La respiración es la herramienta más poderosa que tenés para calmar tu sistema nervioso en segundos. Cuando respirás lento y profundo, le envías una señal de seguridad a tu cerebro.

Técnica 4-2-6 (la más efectiva para ansiedad):

Paso	Qué hacer	Duración
1	Inhala lentamente por la nariz	4 segundos
2	Sostén el aire suavemente	2 segundos
3	Exhala muy despacio por la boca	6 segundos
4	Repite el ciclo completo	5 a 10 veces

Técnica de respiración cuadrada (para pánico):

Inhala 4 segundos → Sostén 4 → Exhala 4 → Sostén 4. Repite 4 veces. Esta técnica es especialmente útil cuando sentís que no podés respirar o que el corazón se acelera demasiado.

Herramienta 2

Ancláte al presente. Sal de la mente.

Cuando la ansiedad aparece, la mente se va al futuro, imagina catástrofes y pierde contacto con el momento presente. Esta técnica te ayuda a volver al aquí y ahora.

Técnica 5-4-3-2-1 (anclaje sensorial):

Sentido	Qué hacer
■ Vista	Nombrá 5 cosas que podés VER ahora mismo
■ Tacto	Nombrá 4 cosas que podés TOCAR o sentir
■ Oído	Nombrá 3 cosas que podés ESCUCHAR
■ Olfato	Nombrá 2 cosas que podés OLER
■ Gusto	Nombrá 1 cosa que podés SABOREAR

Este ejercicio interrumpe el ciclo de pensamientos ansiosos y devuelve tu atención al momento presente donde realmente estás segura(o).

Herramienta 3

Cuestiona tus pensamientos. No todo es verdad.

En momentos de crisis, la mente ansiosa exagera, anticipa y catastrofiza. Aprender a cuestionarla puede bajar mucho la intensidad emocional.

Cuando llegue un pensamiento negativo, preguntáte:

- ¿Esto que pienso es absolutamente verdad o lo estoy exagerando?
- ¿Tengo evidencia real de que esto va a pasar?
- ¿Cuántas veces antes pensé esto y no pasó nada?
- ¿Qué le diría a una amiga que estuviera pensando esto?
- ¿Qué es lo más probable que realmente ocurra?

No tenés que eliminar el pensamiento. Solo necesitás aprender a no creerle ciegamente.

Herramienta 4

Movete. Liberá la tensión del cuerpo.

La ansiedad produce tensión física real. El cuerpo guarda el estrés en los músculos, la mandíbula, los hombros y el pecho. El movimiento ayuda a liberarla.

Podés hacer esto ahora mismo:

- ✓ Sacudí suavemente los brazos y las manos durante 30 segundos
- ✓ Rotá los hombros hacia atrás 5 veces lentamente
- ✓ Estirá el cuello de lado a lado con suavidad
- ✓ Apretá los puños fuerte 5 segundos y soltá
- ✓ Caminá despacio durante 5 minutos prestando atención a cada paso
- ✓ Si podés, salí al aire libre aunque sea 10 minutos

No necesitás hacer ejercicio intenso. Con movimiento suave y consciente ya estás ayudando a tu sistema nervioso a regular la tensión acumulada.

Herramienta 5

Date permiso de hacer una pausa.

Muchas veces la crisis aparece porque llevamos demasiado tiempo sin pausar. El cuerpo y la mente necesitan descanso real, no solo dormir.

Una pausa emocional puede ser:

- ✓ Sentarte 10 minutos sin hacer nada, sin celular
- ✓ Tomar algo caliente y saborearlo conscientemente
- ✓ Escribir lo que sentís sin censurarte
- ✓ Escuchar música que te calme
- ✓ Darte un baño de agua tibia
- ✓ Decir en voz alta: "Esto también va a pasar"
- ✓ Llamar a alguien en quien confiés

Hacer una pausa no es rendirse. Es una decisión inteligente de cuidarte.

Tu plan personal para momentos de crisis

Cuando llegue el próximo momento difícil, seguí este orden:

Paso	Acción	Tiempo
1	Para todo lo que estás haciendo	30 seg
2	Respiración 4-2-6	2 min
3	Técnica 5-4-3-2-1	3 min
4	Cuestiona el pensamiento principal	2 min
5	Mové el cuerpo suavemente	5 min
6	Date permiso de hacer una pausa real	10 min

Recordá: No necesitás hacerlo perfecto. Necesitás hacerlo.

Antes de cerrar esta guía

Lo que estás viviendo tiene solución. La ansiedad, el agotamiento emocional y los momentos de crisis no son permanentes aunque así se sientan.

Estas herramientas te ayudan en los momentos difíciles, pero si sentís que la ansiedad está afectando tu vida diaria de forma significativa, el acompañamiento profesional puede hacer una diferencia enorme.

No tenés que estar perfecta(o) para merecer calma.

Pedir ayuda también es una muestra de fortaleza.

Cada vez que usás una herramienta estás cuidándote.

Esto también va a pasar.

■ 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 www.conectamentecr.com