

Ansiedad, te veo

Acompañamiento consciente y herramientas reales para transitar la ansiedad

Un espacio para comprender, acompañar y transformar la ansiedad desde la ciencia, la compasión y la conciencia.

MARCELA
Visca

INDICE

INTRODUCCIÓN

- Carta inicial: No estás sola, ni estás fallando
- ¿Qué es la ansiedad realmente?
- Cómo usar este taller: paso a paso, sin prisa
- ¿Desde dónde vamos a abordarla? Ciencia, compasión y conciencia
- Glosario emocional básico

MÓDULO 1: La ansiedad no es tu enemiga

Comprender para comenzar a transformar

- Qué es y qué no es ansiedad
- Cómo se manifiesta y por qué
- Test: ¿Qué forma toma mi ansiedad?
- Ejercicio: Diario de sombras
- Práctica: Respirar la incomodidad

MÓDULO 2: El ciclo ansioso

Cómo se alimenta la ansiedad y cómo podemos intervenir

- El loop de la ansiedad (Judson Brewer)
- Hábitos mentales que refuerzan el síntoma
- Test: ¿Estoy atrapada en un hábito ansioso?
- Ejercicio: Mapa de mis detonantes
- Práctica: Respiración para interrumpir el circuito

MÓDULO 3: La mente que dramatiza

Herramientas cognitivas para recuperar el control

- Pensamientos catastróficos y distorsiones
- Modelo ABC adaptado
- Ejercicio: Desarmando mi pensamiento ansioso
- Plantilla: Lo que me dije vs. lo que realmente ocurrió
- Mantras para anclar me en lo real

MÓDULO 4: El cuerpo que grita

Cómo se expresa la ansiedad en nuestro cuerpo

- Somatización y sistema nervioso
- Tensión, hipervigilancia y agotamiento
- Ejercicio: Escaneo corporal consciente
- Práctica: Movimiento emocional libre
- Ritual: El cuerpo no miente

MÓDULO 5: Acompañarme distinto

Autocompasión y nuevos hábitos emocionales

- Reemplazar la crítica con ternura
- Qué es la autocompasión (Neff + Santandreu)
- Ejercicio: Carta a mi ansiedad desde el amor
- Práctica: Frases de amabilidad interior
- Ritual simbólico: Te veo, y aún así estoy aquí

MÓDULO 6: Anclar me en lo real

Crear nuevas rutas, hábitos y contextos seguros

- Neuroplasticidad y repetición compasiva
- Ejercicio: Plan personal de autorregulación
- Mini guía de hábitos restaurativos
- Plantilla: Bitácora emocional
- Ritual final: Yo me sostengo

CIERRE

- Carta de despedida: El miedo visto con amor, se transforma

No estás sola, ni estás fallando

Si estás aquí, es porque lo has sentido. Esa presión en el pecho sin causa aparente. Ese pensamiento que no se detiene. Ese miedo que aparece aunque todo esté en calma afuera. Esa sensación de estar agotada por dentro... por sostenerte.

Quiero que sepas algo antes de empezar: **No estás sola. Y no estás fallando.**

La ansiedad no es un defecto, ni una debilidad. Es una forma que tiene tu cuerpo y tu mente de decirte que algo necesita atención, contención, descanso... o simplemente, ser visto.

Este espacio no es para "eliminar" la ansiedad. Es para mirarla con otros ojos. Comprenderla, acompañarla y dejar de tenerle tanto miedo.

Vamos a ver cómo se forma, cómo se alimenta... y cómo podemos comenzar a transitarla con compasión, conocimiento y nuevas herramientas. Porque sí, es posible vivir con más calma.

Gracias por estar aquí. Gracias por elegirte.

Este será un viaje honesto, espero de todo corazón que sea útil para ti.

Te abrazo,
Marcela

¿Qué es la ansiedad realmente?

La ansiedad es una reacción natural de tu cuerpo ante algo que percibe como amenaza. No es tu enemiga: es un sistema antiguo que busca protegerte, anticiparse al peligro, mantenerte a salvo.

El problema es que, en muchos de nosotros, ese sistema se activa aunque no haya un peligro real... o se queda encendido incluso cuando ya pasó.

Puede sentirse como:

- Miedo constante o irracional
- Dificultad para respirar o tragar
- Pensamientos repetitivos o catastróficos
- Tensión en el cuerpo
- Evitación de situaciones
- Fatiga, insomnio o sensación de vacío



No es "todo esta en tu cabeza". Es real. La ansiedad tiene una base neurobiológica y emocional, y puede tener origen en tu historia, tus hábitos, tus creencias, tu contexto actual, tu bioquímica o incluso en la forma en la que aprendiste a sobrevivir.

Este taller te va a ayudar a entenderla y a comenzar a transformarla, desde la raíz.

Cómo usar este taller: paso a paso, sin prisa

Este no es un curso que tienes que "completar" rápido. Es un espacio que puedes recorrer a tu ritmo, según lo que sientas y necesites.



Explicación

Cada módulo incluye contenido teórico presentado de manera accesible y compasiva, para que puedas comprender la ansiedad desde diferentes perspectivas.



Ejercicios prácticos

Actividades diseñadas para identificar patrones y liberar tensiones, ayudándote a reconocer y transformar tu relación con la ansiedad.



Prácticas emocionales y corporales

Técnicas de respiración, movimiento y conexión que te permitirán sentir y procesar tus emociones de manera segura.



Plantillas para escribir y reflexionar

Herramientas estructuradas para plasmar tus pensamientos y emociones, facilitando el proceso de autoconocimiento.

Te recomiendo:

- Tener un cuaderno o bitácora personal para acompañar el proceso.
- Leer en un momento del día tranquilo, sin distracciones.
- Volver a cada parte las veces que necesites.

Tú marcas el ritmo. Aquí no hay prisa. Aquí hay presencia.

¿Desde dónde vamos a abordarla?

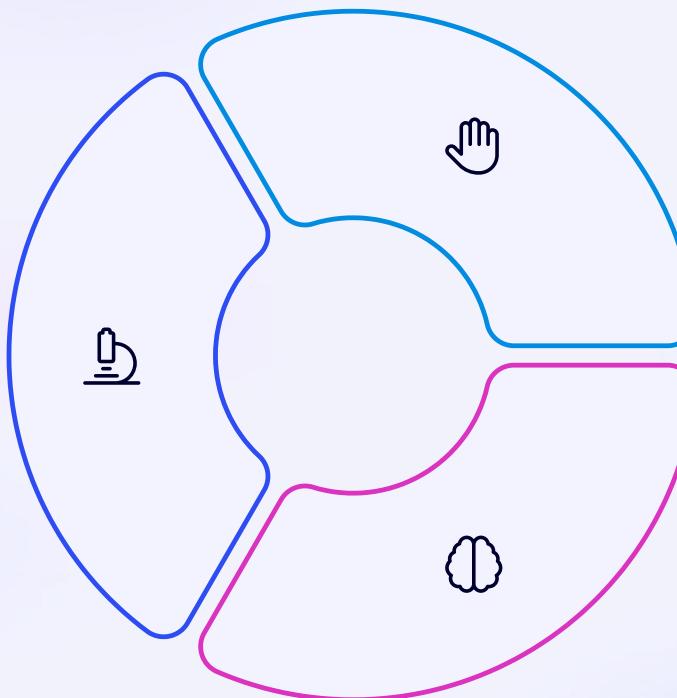
Ciencia, compasión y conciencia

Este taller une tres pilares fundamentales:

Ciencia

Desde la psiquiatría, la neurobiología y la psicología, comprenderás cómo funciona la ansiedad en tu cuerpo y mente.

Autores guía: Enrique Rojas, Judson Brewer, Rafael Santandreu.



Compasión

Porque no necesitas más juicios. Necesitas sostén.

Este taller te invita a hablarte con ternura, a dejar de pelear contra ti.

Conciencia

Porque sanar no es solo entender: es observarte, sentirte y transformarte desde dentro.

Vamos a despertar tu observador interno con amor.

Glosario emocional básico

Ansiedad

Estado de alerta física, mental y emocional ante un peligro real o imaginado.

Detonante

Situación, pensamiento o recuerdo que activa tu respuesta ansiosa.

Sistema nervioso simpático

Parte de tu cuerpo que te activa ante una amenaza.

Sistema parasimpático

Tu freno natural, el que calma y regula.

Pensamiento catastrófico

Forma de pensar que imagina lo peor posible, incluso sin evidencia.

Autorregulación

Capacidad de volver al equilibrio interno.

Mindfulness

Atención plena, momento presente sin juicio.

Autocompasión

Trato amable y empático hacia ti misma en momentos difíciles.

MÓDULO 1

La ansiedad no es tu enemiga

Comprender para comenzar a transformar

A veces, lo que más miedo da no es la ansiedad en sí... sino no entender por qué aparece, no saber cuándo se irá, o sentir que ya no tienes control sobre ti misma.

En este primer módulo no vamos a luchar contra ella. Vamos a sentarnos frente a ella con ojos nuevos, para entender su origen, su lenguaje, y por qué no es una falla, sino un mecanismo que un día te ayudó a sobrevivir.

La ansiedad no te quiere destruir. Solo quiere ser vista.

¿Qué es y qué no es la ansiedad?

- La ansiedad no es locura, no es debilidad y no es para siempre.
- Es una reacción biológica y emocional que prepara tu cuerpo para actuar ante una amenaza (real o imaginada).
- El problema aparece cuando ese sistema de alerta se activa de forma constante, sin que exista un peligro concreto.

¿Qué la causa?

- Experiencias pasadas no resueltas
- Estilos de pensamiento catastrófico o hipervigilante
- Sobrecarga, autoexigencia, miedo al futuro
- Ambiente inseguro, estrés acumulado, duelos
- En algunos casos un desbalance en los neuroquímicos.

¿Qué pasa en tu cuerpo?

- Se activa el sistema simpático (estrés): taquicardia, tensión, sudoración, hiperventilación.
- Tu cerebro, especialmente la amígdala, emite una alerta que se sostiene incluso cuando el peligro ya no está.
- El cuerpo se agota, pero la mente sigue anticipando.

Conocer esto NO te va a quitar la ansiedad de inmediato, pero sí te va a devolver el poder de mirarla con menos miedo.

Las formas que toma la ansiedad

- Miedo constante sin causa clara
- Pensamientos obsesivos o repetitivos
- Tensión muscular, insomnio, cansancio
- Evitación de lugares o situaciones
- Hipersensibilidad emocional
- Necesidad de controlar todo
- Sentimiento de que "algo malo va a pasar"

Test

¿Qué forma toma mi ansiedad?

Responde con sinceridad. ¿Con qué frecuencia sientes esto? (0 = nunca, 1 = a veces, 2 = con frecuencia, 3 = casi siempre)

1. Me cuesta dejar de pensar en lo que puede salir mal.
2. Tengo síntomas físicos cuando me siento nerviosa.
3. Me es difícil confiar en que todo estará bien.
4. Me asustan situaciones que antes no me generaban miedo.
5. Evito enfrentar ciertas cosas por miedo al malestar.
6. Me siento constantemente tensa o en alerta.
7. Me cuesta dormir o descansar profundamente.
8. Me cuesta concentrarme por tantos pensamientos.

Interpretación:

Haz la suma de lo que puntuaste.



0–6 puntos

Tu ansiedad aparece en momentos específicos.

7–14 puntos

Tu ansiedad está presente de forma frecuente.



15–24 puntos

Tu ansiedad afecta varias áreas de tu vida.

25+ puntos

Es importante buscar acompañamiento terapéutico. Este taller solo será un primer paso poderoso.

Ejercicios y Prácticas: Módulo 1

Ejercicio 1: Diario de sombras

Durante los próximos 3 días, al final de tu jornada, responde:

- ¿Qué me generó ansiedad hoy?
- ¿Qué sentí en mi cuerpo?
- ¿Qué pensamientos me acompañaron?
- ¿Qué hice (o evité) por sentirme así?
- ¿Cómo me hablé a mí misma en ese momento?

Este ejercicio no busca juzgarte, sino darte claridad y conciencia sobre los patrones que repites sin darte cuenta.

Práctica de conexión: Respirar la incomodidad

Instrucciones:

1. Siéntate cómoda. Apoya los pies en el suelo.
Cierra los ojos.
2. Inhala por la nariz contando 4...
3. Retén el aire 2 segundos...
4. Exhala por la boca contando 6...
5. Mientras respiras, repite mentalmente: "Estoy aquí. Esto también pasará. Yo puedo acompañarme."

Hazlo durante 3 minutos. No estás intentando "calmar" todo. Estás aprendiendo a quedarte contigo, incluso cuando la ansiedad aparezca.

Cierre del módulo: Una verdad nueva

La ansiedad no es un castigo. Es una señal. Y tú no eres débil por sentirla. Eres valiente por empezar a comprenderla.

Repite este mantra al terminar este módulo:

"Ansiedad, te veo. Ya no voy a huir de ti. Voy a caminar contigo, pero no detrás tuyo."

MÓDULO 2: El ciclo ansioso

Cómo se alimenta la ansiedad y cómo podemos intervenir

Cuando la ansiedad aparece, muchas veces intentamos "calmarla" luchando contra ella: evitamos situaciones, nos aferramos al control, nos ocupamos de más o nos quedamos paralizadas.

Lo que no sabemos es que muchas de esas estrategias la alimentan más. La ansiedad no solo llega: se mantiene a través de hábitos mentales y emocionales que repetimos sin darnos cuenta.

Este módulo es una lupa sobre esos bucles invisibles. Y una mano que te muestra que sí, puedes salir del ciclo.

El ciclo ansioso y cómo interrumpirlo



Este ciclo se retroalimenta. Y con el tiempo, se convierte en tu patrón automático.

¿Cómo interviene el cerebro?

- La amígdala activa el sistema de amenaza.
- El cortex prefrontal (racional) se apaga.
- Aparece un deseo inconsciente de control o evasión.
- Se libera dopamina al sentir "alivio", aunque sea una acción ansiosa.
- El hábito se refuerza y se vuelve más automático.

Comprender esto no te quita la ansiedad... pero te da herramientas para no seguir alimentándola sin querer.

Práctica: Respiración para interrumpir el circuito

Usaremos una técnica simple para volver al momento presente y salir del impulso automático.

Respiración 4-2-6 (como en el Módulo 1):

- Inhala por 4 segundos
- Retén por 2 segundos
- Exhala lentamente por 6 segundos

Hazlo por 2-3 minutos mientras repites: "Puedo quedarme en este momento. No tengo que reaccionar de inmediato."

Repite esta práctica cada vez que identifiques un ciclo activado.

"No todo lo que me alivia, me sana. Pero todo lo que me sana, primero me confronta."

La ansiedad no se rompe a la fuerza. Se desenreda con conciencia, paciencia y práctica diaria.

Test

¿Estoy atrapada en un hábito ansioso?

Responde con sinceridad. Responde con frecuencia del 0 (nunca) al 3 (casi siempre):

1. Busco certezas constantemente para sentirme tranquila
2. Hago “scroll” en el celular para distraerme cuando me siento incómoda.
3. Pienso una y otra vez en lo que podría salir mal.
4. Evito situaciones solo para no sentir ansiedad.
5. Me juzgo si no logro calmarme rápido.
6. Necesito repetir acciones para sentir que “todo está bajo control”.
7. Me cuesta quedarme quieta o en silencio cuando me siento nerviosa.

Interpretación:

Haz la suma de lo que puntuaste.



0–6 puntos

Tienes hábitos ansiosos puntuales.

7–14 puntos

Hay patrones mentales que pueden transformarse con conciencia.



15–24 puntos

Tu ansiedad se sostiene por hábitos que pueden ser reeducados con práctica compasiva.

Ejercicio: Mapa de mis detonantes

Durante tres días, observa:

1. ¿Qué situación o pensamiento fue mi detonante hoy?
2. ¿Qué emoción apareció inmediatamente?
3. ¿Qué hice justo después?
4. ¿Me calmó o solo me distrajo?
5. ¿Qué otro recurso podría haber usado?

Este mapa te permitirá ver dónde empieza tu ciclo y cómo lo repites.

MÓDULO 3: La mente que dramatiza

Herramientas cognitivas para recuperar el control

A veces, lo que más duele no es lo que pasa, sino lo que nos decimos mientras pasa.

La ansiedad se alimenta de una mente que exagera, dramatiza, anticipa catástrofes y cree todo lo que piensa. Este módulo es un ancla. Una pausa mental. Una invitación a cuestionar tu diálogo interno y reemplazarlo por pensamientos más reales, más compasivos y más tuyos.

El diálogo interno ansioso

Según Rafael Santandreu, muchas personas ansiosas viven atrapadas en lo que llama "necesititis":

- Necesito que todo salga bien
- Necesito estar segura
- Necesito no sentir esto
- Necesito controlar el futuro

Esto genera un sistema de creencias rígidas, catastróficas e irracionales.

Las 3 distorsiones más comunes en la ansiedad:

1. Pensamiento catastrófico: "Y si pasa lo peor..."
2. Lectura mental: "Seguro piensan que soy débil..."
3. Todo o nada: "Si no me siento bien ahora, nunca lo estaré..."

Estas formas de pensar no reflejan la realidad, sino el filtro de tu miedo. Pero cuando las haces conscientes, puedes transformarlas.

¿Cómo actúa tu mente cuando estás ansiosa?

Basado en el modelo ABC de la terapia racional-emotiva (adaptado):



A: Acontecimiento

El evento o situación que ocurre

B: Creencia

Lo que piensas sobre el acontecimiento

C: Consecuencia emocional

Cómo te sientes como resultado

Ejemplo:

- A: Tengo una cita médica
- B: "Seguro me van a encontrar algo malo"
- C: Ansiedad, tensión, insomnio

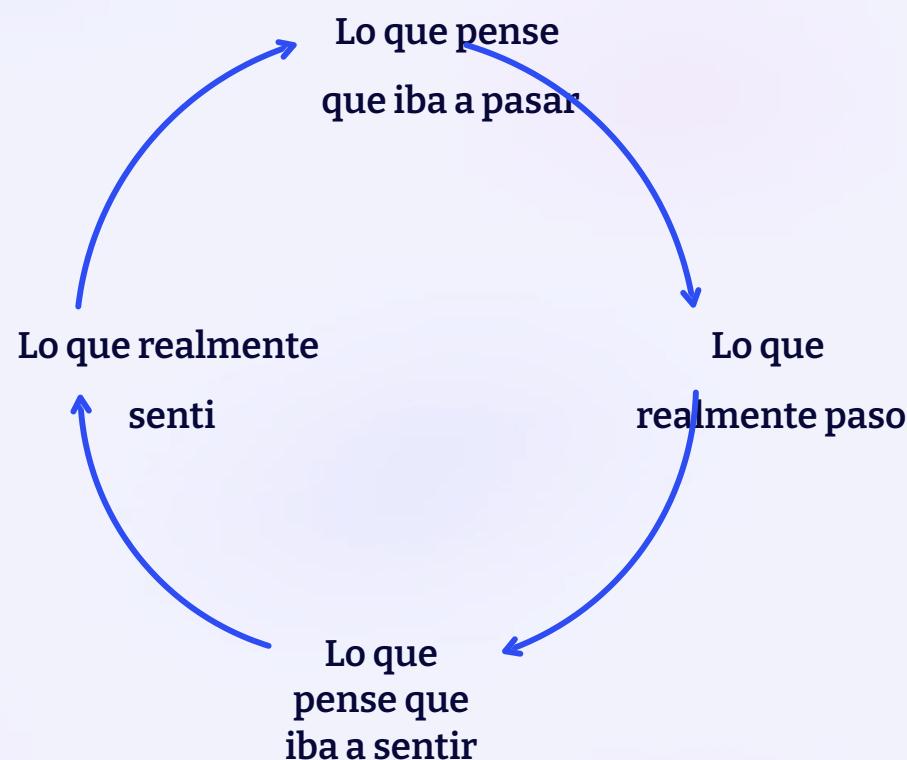
Cambiar la emoción requiere revisar la creencia, no el evento.

Ejercicios para transformar el pensamiento ansioso

Ejercicio: Desarmando mi pensamiento ansioso

1. ¿Qué estoy pensando ahora?
2. ¿Esto es 100% cierto o lo estoy asumiendo?
3. ¿Qué me diría una amiga si oyera este pensamiento?
4. ¿Qué puedo pensar en su lugar que sea más real y más amable?

Escribe este ejercicio cada vez que sientas un bucle mental. Verás cómo la mente se calma cuando se siente vista y cuestionada.



Práctica de pensamiento ancla

Escoge una frase para repetir cada vez que te des cuenta de que estás dramatizando. Algunas opciones:

- "Esto es mi miedo hablando, no la verdad."
- "Ya he sobrevivido a esto antes."
- "No tengo que resolver todo ahora. Solo respirar."

Repite la frase en voz baja mientras haces respiración 4-2-6 durante 2 minutos.

Cierre del módulo

Tu mente tiene el poder de imaginar todo tipo de escenarios... pero tú tienes el poder de cuestionar lo que imagina.

No todo lo que piensas es verdad. Y no todo lo que sientes es para siempre.

Repite este mantra: "Puedo mirar mis pensamientos sin creerlos todos."

MÓDULO 4: El cuerpo que grita

Cómo se expresa la ansiedad en nuestro cuerpo

A veces no lo sabes con palabras, pero tu cuerpo ya lo sabe. Tu espalda se tensa. Tu pecho se cierra. Tu estómago duele. Tus manos tiemblan.

Tu cuerpo no te está fallando: te está hablando. Este módulo es una invitación a escucharlo, no como enemigo, sino como un canal sagrado donde quedó atrapado lo que no pudiste decir.

Como dice Bessel van der Kolk: "El cuerpo lleva la cuenta."

¿Cómo afecta la ansiedad al cuerpo?

Cuando tu cuerpo percibe una amenaza, se activa el sistema nervioso simpático, generando una respuesta de lucha, huida o congelamiento.

Síntomas comunes:

- Tensión muscular constante
- Dolor en cuello, mandíbula o espalda
- Palpitaciones, sudoración, falta de aire
- Problemas digestivos (colitis, náuseas)
- Sensación de hormigueo o mareo
- Fatiga extrema
- Insomnio o sobresaltos nocturnos

La ansiedad no siempre comienza en la mente. A veces vive primero en el cuerpo.

¿Por qué el cuerpo guarda tanto?

- Porque quizás aprendiste a callar emociones desde niña.
- Porque viviste algo que no pudiste procesar del todo.
- Porque estás constantemente en "modo alerta" sin descanso real.
- Porque tu sistema nervioso no ha sentido seguridad suficiente.

Esto no es tu culpa. Pero ahora puede ser tu cuidado.

Ejercicios para reconectar con el cuerpo

Ejercicio 1: Escaneo corporal consciente

1. Siéntate o recuéstate en un lugar tranquilo.
2. Cierra los ojos y lleva tu atención desde la cabeza hasta los pies.
3. Observa cada parte del cuerpo y pregúntate:
 - ¿Hay tensión aquí?
 - ¿Qué emoción vive en esta parte?
 - ¿Qué me quiere decir este malestar?
4. No cambies nada. Solo observa. Agradece la información.

Este ejercicio reconecta la mente con el cuerpo desde la escucha, no el control.

Ejercicio 2: Movimiento emocional libre

- Pon música suave o rítmica.
- Permítete mover el cuerpo sin exigencias.
- Sacude brazos, piernas, cuello.
- Baila con rabia, con miedo, con libertad.
- Libera lo que lleva demasiado tiempo apretado.

Movimiento es memoria que se transforma. Hazlo durante 5 a 10 minutos. Luego, respira profundo.

Práctica de regulación: Respiración + visualización

1. Siéntate en postura cómoda.
2. Cierra los ojos. Inhala 4, retén 2, exhala 6 (como antes).
3. Visualiza una luz cálida que entra por tu coronilla.
4. Siente cómo esa luz recorre tu cuerpo y relaja, abraza, libera.
5. Repite 3 veces: "Mi cuerpo no es mi enemigo. Es mi historia. Es mi casa."

Ritual simbólico: El cuerpo no miente

Toma una hoja y responde:

- ¿Cuál es la parte de tu cuerpo que más se tensa cuando tienes ansiedad?
- ¿Qué crees que ha tenido que sostener por ti?
- ¿Qué le dirías hoy desde el amor?

Escríbele una carta corta a esa parte. Léela en voz alta o guárdala en tu cuaderno.

Tu cuerpo te ha protegido como ha podido. Ahora, poco a poco, puede ser también tu refugio.

Repite este mantra: "Mi cuerpo me habla. Yo estoy aprendiendo a escuchar."

Cierre del módulo

Tu cuerpo te ha protegido como ha podido. Ahora, poco a poco, **puede ser también tu refugio**.

Repite este mantra:

"Mi cuerpo me habla. Yo estoy aprendiendo a escuchar."

MÓDULO 5: Acompañarme distinto

Autocompasión y nuevos hábitos emocionales

Quizás lo has intentado todo: Ejercicios, respiraciones, control mental, distracciones... pero aún te cuesta sentirte en paz contigo misma.

¿Y si lo que te falta no es más esfuerzo, sino más compasión contigo misma?

Este módulo no te enseñará a "superar la ansiedad", sino a acompañarte distinto mientras la atraviesas. Con presencia, con humanidad, con amor real.

La voz que más escuchas: la tuya

La mayoría de nosotros llevamos una voz interna muy dura:

- "¿Por qué no puedes con esto?"
- "Estás exagerando otra vez."
- "Nadie más estaría así."

Esta voz no sana. Solo profundiza la herida.

La psicología contemporánea, desde el Mindfulness y la autocompasión, nos recuerda que el trato que nos damos es una forma de medicina... o de veneno.

¿Qué es la autocompasión?

Según Kristin Neff (y reforzado por Santandreu), es:

Amabilidad conmigo misma

Hablarle como le hablaría a quien más amo.

Reconocimiento de la humanidad compartida

Todos sentimos miedo, todos fallamos. No estoy sola.

Mindfulness

Observar mi experiencia sin juzgar ni evadir.

La autocompasión no es lástima, ni conformismo. Es un modo valiente de estar conmigo en medio del caos.

Ejercicio: Carta a mi ansiedad desde el amor

Escribe una carta como si fueras una madre amorosa hablando con su hija ansiosa. Puedes empezar con:

"Querida ansiedad, te veo. Sé que has estado ahí intentando protegerme. Sé que muchas veces has gritado porque nadie me escuchó antes. Hoy te escribo no para pelear contigo, sino para conocerte..."

No hay forma correcta. Solo escribe desde la ternura, desde tu verdad.

Práctica de autocompasión guiada

1. Coloca tus manos sobre tu pecho o tu abdomen.
2. Inhalá profundo.
3. Mientras exhalas, repite suave:
 - "Esto es un momento difícil."
 - "Que pueda ser amable conmigo ahora."
 - "Que pueda darme lo que necesito."

Haz esta práctica durante 2 minutos cada día, especialmente cuando surjan síntomas ansiosos.

Ritual simbólico y cierre del módulo 5

Ritual simbólico: "Te veo, y aún así estoy aquí"

En una hoja escribe tus frases ansiosas más comunes. Ejemplo:

- "No voy a poder con esto."
- "Va a pasar algo malo."

Ahora responde a cada una con una frase amorosa:

- "Puedo con más de lo que creo."
- "He pasado por mucho y sigo aquí."

Recorta o guarda tus frases de amor. Léelas en tus momentos de miedo.

Cuando aprendes a tratarte con ternura, la ansiedad deja de ser una guerra interna... y se convierte en una oportunidad de reencuentro contigo.

Repite este mantra: "Puedo ser mi lugar seguro, incluso cuando todo tiembla."

MÓDULO 6: Anclarme en lo real

Crear nuevas rutas, hábitos y contextos seguros

Ya has recorrido un camino profundo. Has entendido, sentido, soltado, perdonado, sostenido. Pero la sanación no es un destino: es una práctica diaria.

Un regreso constante a ti. Una forma nueva de estar en el mundo, una microdecisión de presencia, momento a momento.

Este módulo no te pide que seas perfecta. Solo que te ancles en lo real, en lo posible, en lo pequeño... y desde ahí, comiences a reconstruirte.

Neuroplasticidad: sí puedes crear nuevas rutas

Tu cerebro cambia. Cada vez que repites una respuesta compasiva, una respiración consciente o un pensamiento amable, estás entrenando nuevas conexiones.

Según Judson Brewer, cambiar un hábito ansioso no empieza por voluntad, sino por conciencia repetida + recompensa real. Tu mente irá donde siente seguridad y gratificación. Plan personal y cierre del taller

Ejercicio: Plan personal de recuperación emocional

Completa este mapa con tus herramientas clave:

Área	¿Qué me activa?	¿Qué me ayuda?	¿Qué puedo hacer hoy?
Cuerpo	Ej: tensión al despertar	Respiración 4-2-6	Levantarme 10 min antes y estirar
Mente	Pensamientos catastrofistas	Diario + frase ancla	Escribir cada noche 3 frases de calma
Emoción	Soledad, frustración	Música, hablarlo	Llamar a una amiga 1 vez por semana
Entorno	Ruido, presión externa	Espacios tranquilos	Crear una esquina de descanso

Este plan no es rígido. Es tuyo. Puedes adaptarlo según tu día, tu energía, tu proceso.

Mini guía de hábitos restaurativos

Incorpora poco a poco:

- Respiración consciente 2 veces al día
- Escribir 3 líneas cada noche (diario de lo vivido y sentido)
- Tomar 10 minutos de sol o naturaleza
- Hacer contacto visual y físico con alguien querido
- Silencio consciente (sin celular) 5 minutos
- Repetir tu mantra personal frente al espejo

No necesitas hacerlo todo. Solo volver a ti, al menos una vez al día.

Ritual final: "Yo me sostengo"

Escribe una frase que quieras llevar contigo como ancla. Puede ser algo que surgió durante el taller, algo que te dio paz o que reveló tu verdad.

"Yo me sostengo con amor. Aunque haya miedo, sigo eligiendo acompañarme. Aunque tiembla, sigo caminando hacia mí."

Haz una pausa. Léela en voz alta. Déjala en un lugar visible. Es tu promesa.

Plantilla: Mi bitácora de autorregulación

Úsala cada vez que sientas ansiedad en el día a día:

- ¿Qué siento en el cuerpo?
- ¿Qué estoy pensando?
- ¿Qué necesito ahora?
- ¿Qué puedo hacer que me conecte conmigo?

Guárdala en tu cuaderno o imprímela.

Te ayudará a dejar de reaccionar por inercia y **responder con conciencia**.

Carta de despedida: El miedo visto con amor, se transforma

MARCELA
Vasca

Querida alma valiente:

Llegaste hasta aquí. No importa si lo hiciste en orden o a pedazos, si lloraste, si dudaste, si te detuviste y volviste. Lo importante es que no te soltaste.

Le pusiste palabras a lo que dolía. Le diste nombre a lo que te agitaba por dentro. Escuchaste lo que tu cuerpo tenía años gritando. Y, lo más hermoso de todo: te hablaste como nadie lo había hecho antes.

Este no es el final. Este es tu nuevo comienzo.

No puedo prometerte que la ansiedad desaparecerá. Pero sí puedo recordarte esto: Ahora tienes herramientas, conciencia y amor para acompañarte distinto. Y cada vez que lo hagas, aunque sea un poquito, estás reescribiendo tu historia.

Cuando la ansiedad vuelva, porque lo hará, no te preguntes "¿por qué otra vez?" Pregúntate: "¿Cómo puedo sostenerme hoy, con lo que tengo, como estoy?" Y hazlo desde ahí. Desde lo real. Desde lo posible. Desde el amor.

Gracias por confiar en ti. Gracias por dejarme acompañarte. Gracias por mirar de frente algo que tantas veces te hizo temblar.

Ansiedad, te veo... pero ya no me pierdo por ti. Ahora me encuentro, me abrazo... y me quedo conmigo.

Con todo mi corazón,
Marcela