

5 técnicas para gestionar la ansiedad en tu día a día

Guía práctica basada en la terapia cognitivo-conductual · José A. FD. López,
Psicólogo Colegiado AO12202 · doctorjose.com

Estas cinco técnicas tienen respaldo en la investigación en psicología clínica y son las que más a menudo marcan la diferencia en consulta. No exigen material ni experiencia previa: solo práctica regular. Elige una para empezar hoy; la constancia importa más que la perfección.

1. Respiración diafragmática 4-6

La respiración rápida y torácica mantiene activa la alarma del cuerpo. Respirar lento y con el diafragma activa el sistema nervioso parasimpático, el freno fisiológico de la ansiedad.

- Coloca una mano en el pecho y otra en el abdomen: solo debe moverse la del abdomen.
- Inhala por la nariz contando 4 segundos, exhala por la boca contando 6.
- Repite durante 3-5 minutos, dos o tres veces al día y antes de situaciones difíciles.

2. Detecta y cuestiona los pensamientos automáticos

La ansiedad se alimenta de interpretaciones catastrofistas que aparecen solas y se sienten como hechos. La reestructuración cognitiva consiste en examinarlas como hipótesis, no como verdades.

- Cuando notes ansiedad, escribe: ¿qué me estoy diciendo justo ahora?
- Pregúntate: ¿qué evidencia tengo a favor y en contra? ¿Qué le diría a un amigo en mi situación?
- Formula una alternativa más realista (no optimista forzada: precisa).

3. Anclaje al presente 5-4-3-2-1

La ansiedad vive en el futuro anticipado. Volver a los sentidos interrumpe el bucle y le devuelve al cerebro información de seguridad del aquí y ahora.

- Nombra 5 cosas que puedes ver, 4 que puedes tocar, 3 que puedes oír, 2 que puedes oler y 1 que puedes saborear.
- Hazlo despacio, describiendo cada elemento en detalle.
- Úsalo en el pico de ansiedad o cuando notes que la mente se dispara.

4. Exposición gradual: acércate a lo que evitas

Evitar lo que nos da miedo alivia a corto plazo, pero enseña al cerebro que la amenaza era real y la ansiedad crece. La exposición gradual invierte ese aprendizaje.

- Haz una lista de situaciones evitadas y ordénalas de menor a mayor ansiedad (0-100).
- Empieza por una de nivel 30-40 y permanece en ella hasta que la ansiedad baje por sí sola.
- Repite el mismo paso varios días antes de subir al siguiente. La curva siempre acaba bajando.

5. Relajación muscular progresiva

Tensar y soltar grupos musculares por contraste enseña a reconocer la tensión antes de que acumule, y da una vía rápida de descarga corporal.

- Tensa cada grupo muscular (puños, hombros, rostro, piernas) 5 segundos y suelta 15.
- Nota la diferencia entre tensión y relajación: esa conciencia es la herramienta.
- Practica 10 minutos al día; en 2-3 semanas podrás relajarte casi de inmediato.

Cuándo buscar ayuda profesional

Estas técnicas ayudan con la ansiedad cotidiana, pero no sustituyen una valoración profesional. Si la ansiedad lleva semanas limitando tu vida, te obliga a evitar cada vez más situaciones, o aparece con síntomas físicos intensos, una sesión de valoración permite entender qué la mantiene y diseñar un plan a tu medida.

Aviso importante: si tienes pensamientos de hacerte daño, contacta con el teléfono 024 (atención a la conducta suicida, España), acude a urgencias o llama al 112. Esta guía es material divulgativo y no sustituye la atención psicológica o médica.