TuProfesorParticular.es

PSICOLOGÍA CLÍNICA

Entender y manejar la ansiedad

Qué le pasa a tu cuerpo, por qué la ansiedad se mantiene y cuatro herramientas para empezar a manejarla.

Guía práctica · Con ejercicios

Qué es la ansiedad

ANTES DE EMPEZAR

Este material es informativo y lo ha elaborado el equipo de TuProfesorParticular.es. **No sustituye** la evaluación ni el tratamiento de un profesional de la psicología o de la medicina. Si el malestar es intenso, dura semanas o te impide hacer tu vida, pide ayuda a un profesional.

La ansiedad es una respuesta normal del organismo ante algo que percibimos como una amenaza. Nos prepara para actuar: el corazón se acelera, respiramos más deprisa y los músculos se tensan. El problema aparece cuando esa alarma salta con demasiada frecuencia, con demasiada intensidad o ante situaciones que no son peligrosas.

En el cuerpo	En la mente	En lo que hacemos
Palpitaciones, sensación de ahogo, tensión, mareo, molestias digestivas, sudor	Preocupación constante, «¿y si…?», dificultad para concentrarse, miedo a perder el control	Evitar situaciones, buscar que nos tranquilicen, comprobar una y otra vez, dejar cosas a medias

Por qué se mantiene: el círculo de la evitación

Cuando evitamos lo que nos da miedo, la ansiedad baja al momento y sentimos alivio. Ese alivio enseña al cerebro que la situación era peligrosa y que evitarla nos ha «salvado». La próxima vez la alarma será igual o más fuerte. Por eso, a medio plazo, lo que más ayuda es **acercarse poco a poco** a lo temido, no huir de ello.

EJEMPLO

Marta nota palpitaciones en el metro y se baja. Se calma enseguida, pero a la semana siguiente ya no coge el metro y empieza a ponerse nerviosa también en el autobús.

Cuatro herramientas para empezar

1. Respiración lenta (5 minutos)

1. Siéntate con la espalda apoyada y una mano sobre el abdomen.
2. Inspira por la nariz contando hasta 4, notando cómo se eleva el abdomen.
3. Espira por la boca, despacio, contando hasta 6.
4. Repite durante 5 minutos. No se trata de respirar más hondo, sino **más lento**.

2. Poner la preocupación en su sitio

Reserva 15 minutos al día, siempre a la misma hora, para preocuparte. Cuando aparezca una preocupación fuera de ese rato, apúntala y déjala para «tu hora». Al llegar, revisa la lista: muchas ya no te parecerán urgentes.

3. Comprobar el pensamiento

- ¿Qué es lo que temo exactamente que pase?
- ¿Qué pruebas tengo a favor y en contra?
- Si pasara, ¿qué podría hacer? ¿Quién me podría ayudar?
- ¿Qué le diría a un amigo que pensara esto?

4. Acercarse poco a poco

Haz una lista de situaciones que evitas, ordénalas de menos a más difíciles y empieza por la más fácil. Quédate en la situación hasta que la ansiedad baje por sí sola, sin escapar. Repite varias veces antes de pasar a la siguiente.

Registro de una semana

Anota cada vez que notes ansiedad intensa. Al cabo de una semana verás patrones: cuándo aparece, qué la dispara y qué te ayuda.

Día y hora	Situación	Intensidad (0–10)	Qué pensé	Qué hice	Cómo terminó

Cuándo pedir ayuda profesional

- ☐ La ansiedad dura más de unas semanas o va a más.
- ☐ Has dejado de hacer cosas importantes (trabajo, estudios, salir) por miedo.
- ☐ Tienes ataques de pánico repetidos.
- ☐ Recurres al alcohol u otras sustancias para calmarte.

La terapia cognitivo-conductual es el tratamiento psicológico con más respaldo científico para los trastornos de ansiedad.

SI NECESITAS AYUDA URGENTE

- **024** · Línea de atención a la conducta suicida (gratuita, 24 horas).
- **112** · Emergencias.
- **016** · Atención a víctimas de violencia de género (no deja rastro en la factura).
- **900 20 20 10** · Fundación ANAR, para niños, niñas y adolescentes.

Edición de noviembre de 2026. Material gratuito de TuProfesorParticular.es. Puedes imprimirlo y compartirlo sin fines comerciales.