

GUÍA PRÁCTICA GRATUITA

5 claves para calmar la ansiedad desde el cuerpo

Una guía breve, clara y accionable para entender qué hace tu sistema nervioso cuando se activa y cómo empezar a bajar la tensión sin pelearte contigo.

Renacer Psicológico

Por Andrés Silvestre Gámez · Psicólogo online

No estás fallando: tu cuerpo está intentando protegerte

La ansiedad no vive solo en la cabeza. También se nota en el pecho, el estómago, la mandíbula, la respiración, los hombros, las piernas o la piel.

Soy Andrés. En consulta veo a menudo algo muy parecido: personas que entienden racionalmente que "no pasa nada grave", pero su cuerpo sigue en alerta. Por eso no basta con repetirse "tranquilízate". Cuando el sistema nervioso está activado, necesita señales corporales de seguridad, no una discusión mental interminable.

La idea central de esta guía: no vamos a forzar calma. Vamos a crear condiciones para que tu cuerpo pueda bajar una marcha.

Estas prácticas no sustituyen una terapia ni una valoración sanitaria. Son herramientas de regulación para momentos de ansiedad, estrés o activación. Si aparecen síntomas físicos intensos, dolor en el pecho, pérdida de conciencia, riesgo de hacerte daño o sensación de urgencia médica, pide ayuda profesional inmediata.

Úsala cuando notes

- nudo en el estómago
- respiración corta
- tensión muscular
- pensamientos acelerados
- sensación de alarma sin motivo claro

No la uses para

- aguantar situaciones que te hacen daño
- evitar pedir ayuda si la necesitas
- exigirte estar bien de inmediato
- culparte por seguir sintiendo ansiedad
- reemplazar un proceso terapéutico

Qué hacer según lo que notes

No todos los ejercicios sirven igual en todos los momentos. Elige por sensación corporal, no por teoría.

Si notas...	Prueba primero...	Evita de entrada...
Respiración acelerada o sensación de ahogo	Clave 1: exhalación más larga que la inhalación.	Coger grandes bocanadas de aire.
Mente en bucle o anticipación catastrófica	Clave 2: orientación sensorial al presente.	Buscar certezas durante media hora.
Mandíbula, hombros o pecho muy tensos	Clave 3: soltar músculo por contraste.	Quedarte rígido intentando controlarlo todo.
Inquietud en piernas o necesidad de escapar	Clave 4: movimiento breve y consciente.	Obligarte a estar totalmente quieto.
Bajón después de la ola de ansiedad	Clave 5: cierre, registro y cuidado posterior.	Analizarlo todo justo al terminar.

La regulación no consiste en ganar una batalla contra la ansiedad. Consiste en enseñarle al cuerpo, poco a poco, que ya no necesita vivir cada sensación como una amenaza.

Respira para bajar la alarma, no para hacerlo perfecto

Cuando hay ansiedad, muchas personas intentan respirar "más fuerte". A veces eso aumenta la sensación de ahogo. Lo importante suele ser alargar suavemente la salida del aire.

Práctica: exhalación larga y amable

- 1 Si puedes, apoya los pies en el suelo y suelta un poco los hombros. No busques una postura perfecta.
- 2 Inhala por la nariz durante 2 o 3 segundos, sin llenar el pecho al máximo.
- 3 Exhala por la boca durante 5 o 6 segundos, como si empañaras lentamente un cristal o soplaras una vela sin apagarla.
- 4 Repite de 5 a 8 ciclos. Si te mareas o te incomoda, para y vuelve a respirar de forma natural.

Importante: si focalizarte en la respiración aumenta tu ansiedad, no insistas. Pasa a la clave 2 o a la clave 4. Regular también es saber cambiar de herramienta.

Frase útil: "No tengo que respirar perfecto. Solo estoy alargando un poco la salida del aire".

Vuelve al presente a través de los sentidos

La ansiedad suele llevarte al futuro: "y si pasa...", "y si no puedo...", "y si algo va mal...". La orientación sensorial ayuda a recordarle al cuerpo dónde estás ahora.

Práctica: 5-4-3-2-1 adaptado

1. **5 cosas que ves:** nómbralas con detalle. Color, forma, material o distancia.
2. **4 puntos de contacto:** pies, espalda, ropa, silla, manos o suelo. Nota presión y temperatura.
3. **3 sonidos:** uno cerca, uno lejos y uno muy suave.
4. **2 sensaciones neutras:** por ejemplo el aire en la nariz o el peso del cuerpo.
5. **1 frase de presente:** "Estoy aquí, hoy es otro día, esto es ansiedad y va a moverse".

No busques que el ejercicio borre la emoción en diez segundos. Busca cambiar la dirección de tu atención: del peligro imaginado al entorno real.

Si estás en público

Hazlo mentalmente. Nadie tiene por qué saber que estás regulándote.

Si hay pánico

Prioriza objetos grandes y estables: puerta, pared, mesa, ventana, suelo.

Suelta la tensión usando el propio músculo

A veces el cuerpo no entiende la orden "relájate". Pero sí entiende el contraste: tensar un poco, notar y soltar.

Práctica: tensión y descarga en 4 zonas

Hazlo suave. No busques dolor ni intensidad. Si tienes una lesión, adapta o salta esa zona.

1. **Manos:** cierra los puños 4 segundos, suelta 8 segundos.
2. **Hombros:** súbelos hacia las orejas 4 segundos, déjalos caer 8 segundos.
3. **Mandíbula:** aprieta muy suavemente 2 segundos, separa dientes y lengua 8 segundos.
4. **Piernas:** empuja los pies contra el suelo 4 segundos, suelta 8 segundos.

Clave clínica sencilla: muchas veces no notas que estabas tenso hasta que comparas tensión con descanso. Ese contraste ayuda a que el cuerpo encuentre una salida.

Frase útil: "Puedo soltar un 5%, no necesito soltarlo todo".

Dale una salida segura a la activación

La ansiedad prepara al cuerpo para actuar. Si te quedas inmóvil intentando controlar todo desde la cabeza, parte de esa energía puede sentirse atrapada.

Práctica: movimiento de 90 segundos

1. Camina despacio por la habitación o por un pasillo durante 30 segundos.
2. Sacude manos y brazos suavemente durante 20 segundos.
3. Aprieta los pies contra el suelo y suelta 5 veces.
4. Coloca una mano en el pecho o en el abdomen si te resulta agradable.
5. Termina mirando tres objetos estables de la habitación.

El objetivo no es cansarte. Es darle al cuerpo una señal de que puede moverse, descargar y volver a orientarse.

Cuando estás bloqueado

Empieza por algo mínimo: mover los dedos de los pies o cambiar el peso de una pierna a otra.

Cuando estás acelerado

Elige movimiento rítmico y simple. Caminar suele ser mejor que hacer algo brusco.

Cierra la ola para que no se convierta en miedo al miedo

Después de un pico de ansiedad, muchas personas empiezan a vigilarse: "¿y si vuelve?", "¿y si me pasa otra vez?". Ese miedo secundario puede mantener el ciclo encendido.

Práctica: cierre de 3 minutos

1. **Nombra lo ocurrido:** "Ha sido una ola de ansiedad, no una prueba de que esté en peligro".
2. **Registra una señal de bajada:** un poco menos de tensión, respiración algo más amplia, más orientación o menos urgencia.
3. **Elige una acción pequeña:** beber agua, sentarte cerca de una ventana, ducharte, escribir dos líneas o avisar a alguien de confianza.

Tu sistema nervioso aprende por repetición. Cada vez que atraviesas la ansiedad sin atacarte ni escapar de ti, le das una experiencia nueva.

No conviertas la guía en una obligación más. Si un día no puedes practicar, no lo uses para culparte. La regulación necesita amabilidad, no exigencia.

Un plan de 7 minutos para probar durante una semana

Practicar solo cuando estás al límite es más difícil. Esta rutina busca entrenar al cuerpo en momentos de menor intensidad.

Minuto 1

Coloca los pies en el suelo y mira lentamente la habitación.

Minutos 2-3

Haz 6 ciclos de exhalación larga sin forzar la inhalación.

Minutos 4-5

Tensa y suelta manos, hombros, mandíbula y piernas.

Minuto 6

Camina o cambia el peso del cuerpo de forma consciente.

Minuto 7

Escribe: qué noto, qué necesito y cuál es mi siguiente paso.

Después

No evalúes si salió perfecto. Solo registra si hubo un 1% de más presencia.

Cuándo conviene pedir ayuda

- si la ansiedad limita tu trabajo, sueño, vínculos o vida cotidiana
- si aparecen ataques de pánico frecuentes
- si evitas cada vez más lugares, personas o decisiones
- si hay recuerdos, trauma, duelo o estrés sostenido detrás de la activación
- si necesitas comprender por qué tu cuerpo vive en alerta aunque tu vida parezca estar "bien"

Calmar un síntoma ayuda. Entender el patrón cambia el trabajo.

Estas herramientas pueden ayudarte a bajar intensidad en momentos concretos. Pero si la ansiedad vuelve una y otra vez, quizá no se trata solo de controlar síntomas: puede hacer falta mirar qué mantiene al cuerpo en alerta.

En terapia podemos trabajar la ansiedad desde varios niveles: regulación corporal, comprensión del patrón, experiencias de apego, trauma, exigencia, miedo al conflicto, duelos, estrés acumulado o partes internas que intentan protegerte.

En Renacer Psicológico trabajo desde una mirada integradora, con herramientas como EMDR, IFS y psicoterapia online, siempre con una valoración previa y respetando el ritmo de cada persona.

Si quieres aterrizar tu caso, podemos hablar 25 minutos

La valoración inicial es gratuita y sin compromiso. No es una sesión clínica completa ni un diagnóstico, pero puede ayudarte a entender qué está pasando y qué tipo de trabajo tendría sentido.

[Reservar valoración gratuita](#)

Un saludo muy cercano,
Andrés Silvestre Gámez

Recursos de referencia consultados para esta guía:

- NHS: breathing exercises for stress, anxiety and panic.
- NHS inform: grounding, breathing and relaxation exercises.
- NCCIH/NIH: relaxation techniques and mind-body approaches for stress and anxiety.
- NIMH: prácticas de afrontamiento y manejo de estrés y ansiedad.