

Guía de actividades



Cómo reducir tú Ansiedad



Bienvenido!

Me encanta que hayas decidido
descargarte esta guía con actividades!
Aquí vas a encontrar ejercicios que a mí
me sirvieron luego de buscar por
muchísimo tiempo y hacer de todo!!! Son
cosas simples, y sí! Yo no les tenía nada
de fe, pero al final fueron las que más me
ayudaron en este proceso de sanar. Llevó
tiempo... pero valió la pena! Y acá estoy,
intentando compartirte esa experiencia y
de todo corazón deseo que sanes!

Sólo confía...



ÍNDICE

Respiración	3
Meditación	4
Frases / Mantras	5
Escritura terapéutica	6
Anclaje con objeto	7
Grounding	8
Lectura	9
Mis avances	10
Planilla de avances	11
Más ideas que funcionan	12
Tips extra	13
Recordatorio	14
Aviso legal	15
Llegaste al final	16

¿Empezamos?



Te cuento que estas actividades que te traigo fueron minuciosamente pensadas y seleccionadas para empezar a reducir tu ansiedad. Acá nada es al azar ni hecho con IA; todo lo pienso y lo hago personalmente para vos. Las actividades están creadas para que las realices durante 1 mes como mínimo. Esto es para que puedas observar cambios, y por esto incluí una planilla de avances; más adelante te hablaré de ella. Por ahora, vamos con nuestras técnicas. Tené en cuenta que tuve que poner mínima información, pero no te quedes con esto, ampliala.



1

Respiración



Acá es indispensable empezar a hacer respiraciones para calmar tu sistema nervioso. Tu compromiso es fundamental, de lo contrario esto NO funciona. La respiración se llama diafragmática, consiste en inhalar en 4 y exhalar en 6. Tomas aire por la nariz contando hasta 4, sostenés 4 y soltás el aire como si soplaras, contando hasta 6.

Esta respiración tiene múltiples beneficios para toda tu salud. Antes de cada meditación, visualización o actividad donde se indica, hacela unos pocos minutos antes, unos 5 ciclos .

Junto con ella, podés visualizar una luz sanadora que te llena de salud cuando tomás aire y el malestar que sale de tu cuerpo cuando soltás. Y además, aflojá el cuerpo y luego lo vas tensionando por partes, así como cuando te despertás y te desperezás, hacelo igual pero por zona.

Esta respiración funciona súper bien para cuando empezás a tener síntomas intensos.

2

Meditación



Cuando practiques diariamente, aunque sean unos 10' y 3 veces al día, vas a notar muchísimos cambios, y no hay que esperar tanto como dicen, pero por favor, hacelo! “*Lo viejo sirve, Juan*” (sólo para entendidos, no lo pude evitar!!!)

Elegí la meditación que te resuene, no importa cuál, ni donde, ni el lugar, sólo hacelo! Podés sumarle visualizaciones o mantras o lo que te sirva, es cuestión de ir probando.

Si sos religioso, orar también tiene los mismos efectos. Acá el tema es que hagas aquello con lo que te sientas cómodo.

4



Inspira

3

Frases/ Mantras

Cinco frases cortas, fáciles de repetir en cualquier momento de ansiedad:

- “Estoy a salvo aquí y ahora.”
- “Mi cuerpo sabe cómo calmarse.”
- “Esto es solo un pensamiento, y lo puedo cambiar.”
- “Respiro, me suelto, confío.”
- “Cada vez me recupero más rápido.”

Explicación breve: Repetilas mentalmente o en voz baja cuando sientas que la ansiedad sube. Son simples, pero entrenan a tu mente, tenemos que volver al presente, dejar de divagar, y minimizar el ruido mental, esto es súper importante, es necesario reentrenar a tu cerebro, tenemos que hacer un “camino nuevo”, por eso lo de las repeticiones.

4

Escribir para liberar

La escritura es una herramienta poderosa para bajar la ansiedad. No hace falta estilo ni corrección, solo dejar que las palabras salgan.

Descargar tensiones: escribir lo que te preocupa o incomoda para sacarlo de la cabeza y bajarlo al papel.

Organizar el día: anotar lo pendiente, lo importante y lo simple, para que no quede dando vueltas en la mente.

Dialogar con el síntoma: darle voz a tu ansiedad o a tu dolor y responderle, como si fuera un personaje con el que podés conversar.

Cartas sin enviar: escribir lo que no te animás a decirle a alguien, sin necesidad de entregarlo. Solo el acto de escribir ya libera.



5

Anclaje con Objeto

Ejercicio simple para casa:

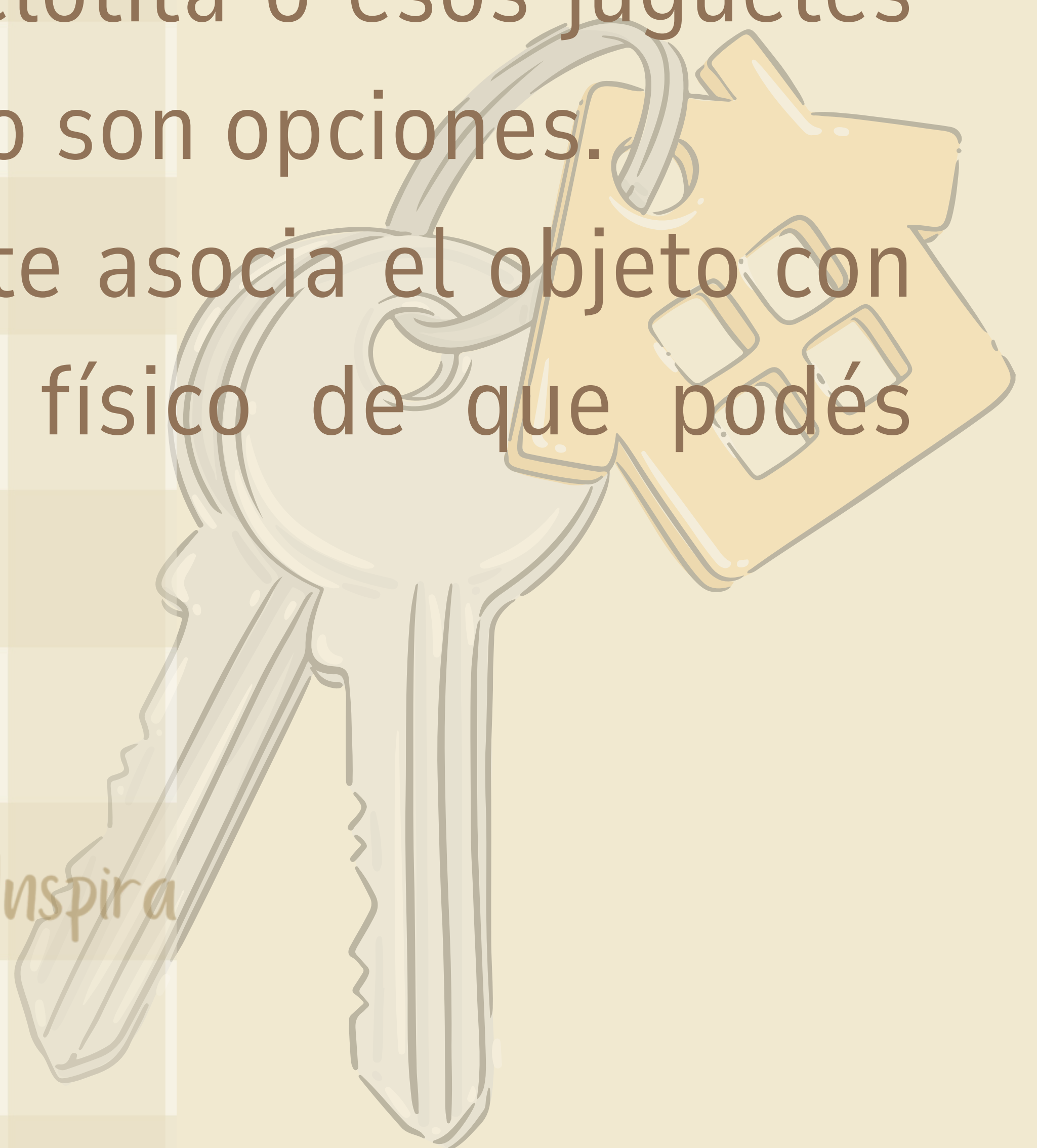
Elegí un objeto pequeño (una piedra, un llavero, algo que lleves con vos).

Cada vez que respires profundo, sostenelo en tu mano y repetí: “Son sólo pensamientos y YO los puedo cambiar”.

Llevá ese objeto con vos. Cuando lo sientas en el bolsillo o en la mano, te recuerda que podés calmarte.

Yo prefería tener a mano algo suave, tipo manta de polar o almohadón peludo, y para cuando estás fuera de casa, una pelotita o esos juguetes para descargar tensión, pero son opciones.

Explicación breve: La mente asocia el objeto con calma. Es un recordatorio físico de que podés recuperar control.



6

Grounding

De pie, descalzo en contacto con tierra, arena, pasto, etc.

Unos 20', si hay sol, mejor aún, aprovechamos para respirar, visualizar que descargás la tensión en la tierra y se convierte en algo lindo, podés hablarle a tu cuerpo. Lo mismo si tenés un árbol, apoyás ambas manos, descalzo y le pedís que te comparta un poco de su energía y te limpie de cosas tóxicas.

Explicación breve: Cuando estás en contacto directo con el suelo, tu cuerpo puede descargar electricidad estática acumulada. Este contacto con la tierra equilibra el exceso de iones positivos en tu organismo y favorece un estado de calma. Muchas personas notan que la ansiedad baja y la mente se despeja simplemente con caminar descalzos unos minutos.

Y...no podía faltar la lectura! No sólo porque es real que calma tu ansiedad, sino porque además tiene docenas de beneficios para tu bienestar. Cuando lees, tu cerebro se enfoca y eso no es poco, lo obligás a tranquilizarse, y como digo siempre: “Nueva información, nuevos pensamientos”! Así que te voy a dejar unos libros de sugerencia para que formen parte de éstas actividades y amplíes conocimientos sobre algunos temas interesantes para tu ansiedad:

- *Usted puede sanar su vida*. L. Hay.
- *Deja de ser tú*. Joe Dispenza.
- *El poder de tu mente subconsciente*. Joseph Murphy.
- *Espiritual-Mente*. Leticia Castro. (Obvio! El mío!) 🤪

Mis avances

Éstas son las tablitas de las que te hablé unas páginas atrás, aquí podés llevar notas de tu progreso, es importante que lo completes así podrás ver tus avances. No van a ser visibles hasta que veas del primero al último día, te lo digo por experiencia... Lo ideal es que anotes con números del 1 al 10.

Podés copiar la cuadrícula a mano es una linda actividad y de paso es terapéutica, o sacar fotocopias a color, ya que todas las imágenes y colores de este e-book, fueron seleccionadas para transmitir calma, bienestar, relax.

Son 4 semanas mínimo, te dejé el espacio para que coloques el número de semana. Todas estas “estrategias” que te voy dejando, estoy segura, los médicos empezarán a recomendar en un futuro cercano”.



Semana -----	Síntomas	Ánimo	Energía	Pensam. Negat.
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				



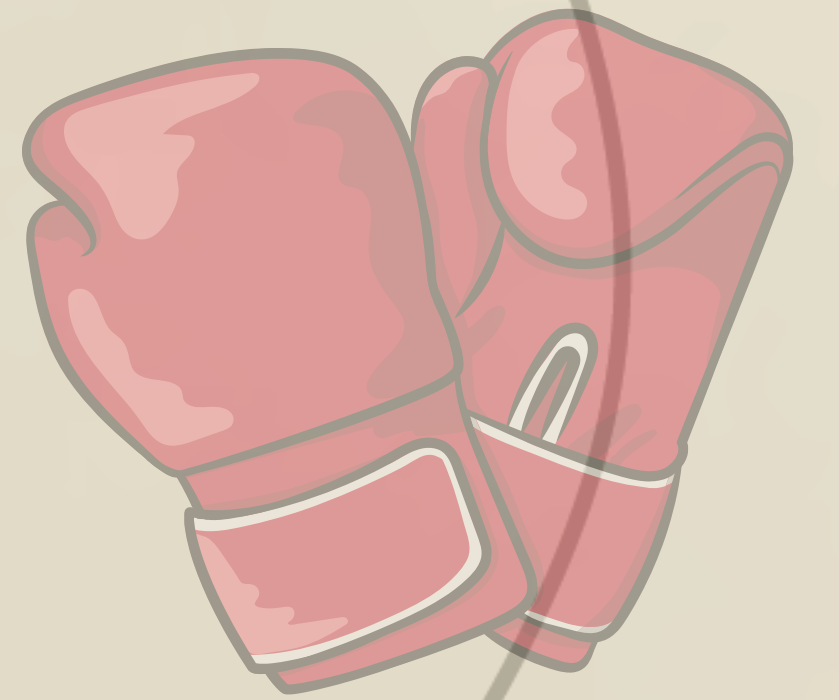
9



Ideas que funcionan



- Hobby activo → salir a caminar, andar en bici, huerta, infinidad de opciones.
- Movimiento terapéutico → estiramientos cortos, tai chi, boxeo suave con sombra (descargar energía).
- Respiración con visualización de logro → imaginar que inhalás fuerza y exhalás tensión.
- Tarea manual relajante → armar algo con las mano, trabajo con cuero, herrería artística, pintura, carpintería, la lista es infinita)



No se trata de hacer por hacer, sino de elegir algo que te resulte terapéutico, relajante y que te de satisfacción.



- ✓ Usá técnicas de gestión emocional.
- ✓ Eliminá todo lo tóxico de tu vida. Rodeate de personas alegres.
- ✓ Priorizate. Date gustos. Mimate.
- ✓ Decí NO, sin miedos ni culpas.
- ✓ Dale a tú cuerpo el descanso necesario.
- ✓ Elegí lo que quieras y te guste a VOS.
- ✓ Escuchá a tú intuición.
- ✓ Evitá la crítica, la envidia, los celos.
- ✓ Enfocate en lo que tenés y no en lo que te falta.
- ✓ Agredecé cada mañana por un nuevo día.
- ✓ Viví con alegría en tú corazón y dejá que todo fluya.
 - No intentes hacer todo junto, un paso a la vez.
 - La vida es equilibrio, cuando soltás el control, todo se acomoda...

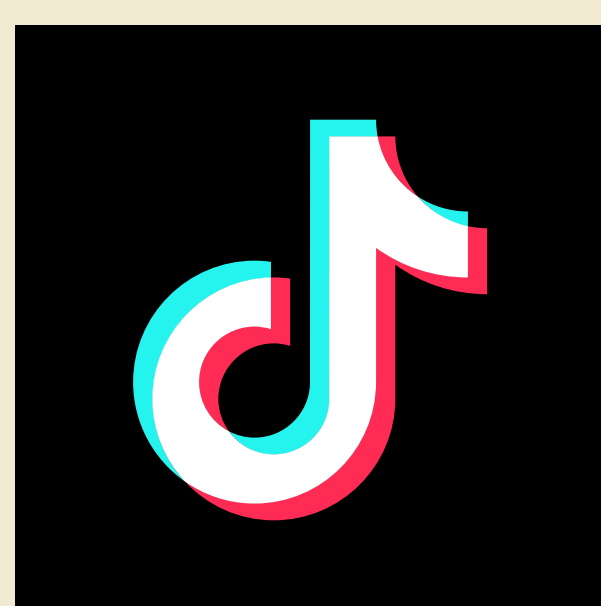


Recordá: La sanación no es lineal, puede ocurrir de un día para otro o llevarte un tiempo, no importa cuán pequeño sea el paso, lo importante es que sigas avanzando.



AVISO IMPORTANTE

Esta guía es un recurso personal y complementario, basado en mi experiencia. No reemplaza la consulta, diagnóstico ni tratamiento médico profesional.



Para más tips: Seguime!

“Llegaste hasta acá, y eso ya es un logro enorme.

Ahora tenés herramientas simples que podés usar cada día.

Un abrazo grande!

Leticia



El corazón alegre es una buena medicina

Proverbios 17:22

