

**5 CLAVES
PARA
MANEJAR
LA ANSIEDAD**

POR NÉSTOR GONGORA

Guía gratuita: 5 estrategias para disminuir la ansiedad

Por Lic. Néstor Góngora – Psicólogo especialista en ansiedad

Introducción

Si estás leyendo esto, es probable que la ansiedad haya tocado tu puerta más veces de las que quisieras. Esa sensación de preocupación constante, insomnio, tensión en el cuerpo o miedo a lo que puede pasar, no solo te desgasta, sino que roba momentos valiosos de tu vida.

Quiero que sepas algo muy importante: no estás solo y no es tu culpa. La ansiedad es una señal de que tu mente y cuerpo necesitan ser escuchados y acompañados. Como psicólogo con más de 12 años de experiencia, he ayudado a cientos de personas a recuperar tranquilidad y confianza en su día a día.

A continuación, comparto contigo 5 estrategias prácticas que puedes empezar a aplicar hoy mismo.

1. Reconoce tu ansiedad sin juzgarte

Muchas veces intentamos luchar contra la ansiedad o ignorarla, y eso solo la fortalece.

Estrategia: Observa tu ansiedad como si fueras un testigo. Pregúntate:

"¿Qué me está diciendo mi cuerpo? ¿Qué necesito en este momento?"

💡 Parábola: Imagina que la ansiedad es como una alarma de fuego que suena. Ignorarla no apaga el fuego, solo retrasa la acción necesaria para calmarlo. Escucharla a tiempo te da la posibilidad de actuar y protegerte.

2. Respira para reconectar con tu cuerpo

El cuerpo ansioso a menudo está atrapado en tensión. Respirar conscientemente ayuda a disminuir la activación fisiológica y recuperar claridad mental.

Ejercicio rápido:

1. Inhala contando hasta 4.

2. Mantén la respiración 2 segundos.

3. Exhala lentamente contando hasta 6.

4. Repite 5 veces.

💡 Frase impactante: “No puedes controlar todo lo que te pasa, pero sí puedes controlar cómo respondes a lo que sientes.”

3. Divide tus preocupaciones en acciones concretas

La ansiedad se alimenta de lo incierto y de la sensación de estar abrumado.

Estrategia: Haz una lista de tus preocupaciones y clasifícalas:

Lo que puedes controlar → define un pequeño paso concreto.

Lo que no puedes controlar → acepta y deja ir mentalmente.

💡 Parábola: Es como cargar una mochila llena de piedras. Si identificas cuáles puedes soltar y cuáles puedes acomodar, avanzar se vuelve posible y más ligero.

4. Establece rutinas que fortalezcan tu bienestar

La ansiedad se reduce cuando tu mente y cuerpo tienen señales claras de seguridad.

Duerme al menos 7 horas por noche.

Haz actividad física ligera (caminar, estiramientos).

Dedica 10 minutos al día a la meditación o la atención plena.

💡 Frase impactante: “El pequeño hábito de hoy es la fortaleza de mañana.”

5. Busca apoyo profesional

Aunque estas estrategias ayudan, no hay nada más efectivo que un acompañamiento profesional. La ansiedad no se supera sola: se necesita guía, comprensión y herramientas adaptadas a tu situación.

💡 Impacto final: “Si sigues enfrentando ansiedad a solas, tus días seguirán pesados. Pedir ayuda no es un signo de debilidad, sino de valentía y amor propio.”

Cierre / Llamado a la acción

Si sentiste que estas palabras tocaron tu realidad, no esperes más. Tu bienestar es urgente y posible.

Como Lic. en Psicología especializado en ansiedad, estoy aquí para acompañarte en un proceso seguro, efectivo y adaptado a tu vida.

◆ Haz clic aquí para escribirme por WhatsApp y reservar tu primera sesión gratuita:

 Enviar mensaje a WhatsApp