DAVINIA PLA VIDAL

PSICÓLOGA

Kit de emergencia para la ansiedad

Herramientas prácticas para recuperar calma y sensación de control

Recurso psicoeducativo · descarga gratuita

Davinia Pla · Psicóloga

Antes de empezar

Este kit está pensado para esos momentos en los que la ansiedad sube y necesitas algo sencillo que te ayude a parar, orientarte y recuperar margen de maniobra. No necesitas hacerlo todo: elige una herramienta y dale unos minutos.

1. Primero, seguridad.
   Si los síntomas son nuevos, intensos o diferentes a lo habitual —por ejemplo, dolor torácico importante, desmayo, dificultad respiratoria intensa o síntomas neurológicos— busca valoración médica urgente.
2. Después, regula.
   Baja el ritmo de la respiración, orienta la atención hacia el presente y reduce la lucha contra las sensaciones.
3. Por último, decide.
   Cuando la activación haya bajado un poco, podrás preguntarte qué necesitas y qué pequeño paso te conviene dar.

Importante

Este material es educativo y no sustituye una evaluación psicológica o médica. La ansiedad puede aparecer en muchas situaciones y no siempre tiene la misma causa. Si interfiere de forma persistente en tu vida, evita actividades, altera el sueño o te lleva a vivir en alerta casi constante, pedir ayuda profesional es una buena decisión.

Una idea clave

El objetivo no es conseguir que la ansiedad desaparezca de inmediato. El objetivo es enseñarle a tu sistema nervioso que puedes atravesar el momento sin dejar que la alarma decida por ti.

1. Entender la ansiedad: tu sistema de alarma

La ansiedad es una respuesta de protección. Cuando el cerebro interpreta que existe una amenaza —real, posible o imaginada— activa recursos para prepararte: aumenta la vigilancia, acelera el corazón, cambia la respiración y dirige la atención hacia aquello que considera peligroso.

El problema aparece cuando la alarma se activa con demasiada intensidad, demasiada frecuencia o en situaciones que no requieren ese nivel de respuesta. Entonces pueden aparecer sensaciones muy físicas que, a su vez, se interpretan como peligrosas y alimentan el círculo.

DISPARADOR Situación, pensamiento, sensación corporal o recuerdo	ALARMA El cuerpo se activa para protegerte	INTERPRETACIÓN “Algo va mal”, “no podré”, “me pasará algo”
CONDUCTA Huir, evitar, comprobar, pedir reaseguro, controlar	ALIVIO CORTO La ansiedad baja momentáneamente	APRENDIZAJE El cerebro puede concluir: “necesitaba escapar”

Señales frecuentes de activación

• Físicas: palpitaciones, tensión muscular, temblor, calor/frío, sudoración, mareo, molestias gastrointestinales, opresión o sensación de falta de aire.

• Mentales: dificultad para concentrarte, sensación de peligro, pensamientos catastróficos, necesidad de controlar o anticipar.

• Emocionales: miedo, inquietud, irritabilidad, sensación de desbordamiento o de no poder manejar lo que ocurre.

• Conductuales: evitar, escapar, posponer, comprobar repetidamente, buscar tranquilización o aislarte.

Recuerda

Una sensación intensa no es automáticamente una señal de peligro. La ansiedad puede producir sensaciones muy convincentes. La clave es aprender a distinguir entre una alarma y una amenaza real, y consultar cuando exista duda médica razonable.

2. Reconoce tu propia “cadena de alarma”

Conocer cómo empieza tu ansiedad te permite intervenir antes de que alcance su máximo. Completa este pequeño mapa cuando estés tranquilo/a.

Mi patrón habitual

- [ ] ¿Qué suele ocurrir justo antes de que aumente mi ansiedad?
- [ ] ¿Qué noto primero en mi cuerpo?
- [ ] ¿Qué pensamiento o imagen aparece?
- [ ] ¿Qué hago normalmente para intentar sentirme seguro/a?
- [ ] ¿Qué me ayuda de verdad, aunque sea un poco?

Señales tempranas vs. señales de pico

Cuando empieza a subir Inquietud, tensión, aceleración mental, necesidad de resolver ya, hipervigilancia.	Cuando está en el pico Sensaciones muy intensas, pensamiento estrecho, urgencia por escapar o controlar, dificultad para razonar.

Regla práctica: intervén en el nivel 3/10, no esperes al 9/10. Si detectas tus primeras señales, puedes hacer una pausa, bajar el ritmo y elegir una herramienta antes de que la alarma se dispare.

3. Protocolo de emergencia: 5 pasos

Úsalo como una guía breve cuando notes que la ansiedad está subiendo. Léelo despacio. No necesitas hacerlo perfecto.

1

PARA Y APOYA LOS PIES

Si puedes, detente. Apoya ambos pies en el suelo y deja caer ligeramente los hombros. No necesitas resolver nada durante los próximos minutos.

2

NOMBRA LO QUE ESTÁ PASANDO

“Estoy notando ansiedad. Mi cuerpo está activando una alarma. Es incómodo, pero puedo observarlo sin obedecer automáticamente.”

3

RESPIRA SIN FORZAR

Haz la respiración suave de la página siguiente. La prioridad es evitar grandes inspiraciones y alargar ligeramente la exhalación.

4

VUELVE AL ENTORNO

Mira alrededor y orienta tus sentidos hacia lo que está ocurriendo aquí y ahora. Usa el ejercicio 5-4-3-2-1 si lo necesitas.

5

ELIGE EL SIGUIENTE MINUTO

Pregúntate: “¿Qué necesito hacer durante los próximos 60 segundos?”. Un vaso de agua, sentarme, salir a un lugar tranquilo o llamar a alguien puede ser suficiente.

Frase ancla

“No tengo que ganar esta batalla. Solo tengo que atravesar este momento sin alimentar la alarma.”

4. Respiración para bajar revoluciones

Cuando estamos ansiosos podemos respirar más rápido o más profundamente de lo necesario. Esto puede favorecer mareo, hormigueo o sensación de falta de aire. Por eso, en lugar de “llenar mucho los pulmones”, busca una respiración suave, cómoda y ligeramente más lenta.



Prueba durante 1–3 minutos

1. **INSPIRA SUAVE**
   Toma aire sin hacer una gran bocanada. Unos 4 segundos pueden servir como referencia, pero no es necesario contar si te resulta incómodo.

2. **EXHALA MÁS LARGO**
   Suelta el aire de forma tranquila durante unos 6 segundos, sin vaciarte por completo.

3. **REPITE SIN FORZAR**
   Si aparece mareo, reduce el volumen de aire y vuelve a una respiración natural. La respiración no tiene que ser perfecta para ayudarte.

Evita convertir la respiración en una comprobación constante de si “ya estoy bien”. El objetivo es darle al cuerpo un ritmo más estable, no conseguir una sensación perfecta.

5. Técnica 5–4–3–2–1: vuelve al presente

Cuando la mente se engancha a escenarios futuros, esta técnica ayuda a desplazar parte de la atención hacia información sensorial concreta. Hazla despacio.

5	cosas que puedes VER Colores, objetos, formas, personas, luz...
4	cosas que puedes TOCAR La ropa, una mesa, el suelo, una textura...
3	cosas que puedes OÍR Voces, tráfico, un electrodoméstico, tu respiración...
2	cosas que puedes OLER Café, jabón, aire, comida...
1	cosa que puedes SABOREAR Un sorbo de agua, un caramelo, el sabor que ya tienes en la boca...

Hazlo aún más eficaz

En cada elemento intenta describir sin interpretar: “veo una taza azul”, en lugar de “la taza que siempre uso”. La descripción sensorial reduce el espacio que ocupa la predicción y te devuelve al momento presente.

> Mini reto: mira a tu alrededor y encuentra 3 objetos redondos, 2 superficies con textura y 1 sonido que no habías notado.

6. Qué hacer con los pensamientos de ansiedad

Durante la ansiedad, la mente busca certeza. Puede producir frases como “no voy a poder”, “algo malo va a pasar”, “me voy a descontrolar” o “tengo que salir de aquí”. Discutir cada pensamiento puede aumentar la lucha. Prueba a relacionarte con el pensamiento de otra manera.

“Esto es peligroso.”	“Estoy teniendo la sensación de peligro. Voy a observarla antes de actuar.”
“No puedo soportarlo.”	“Es muy incómodo. Puedo manejar los próximos minutos paso a paso.”
“Tengo que conseguir que desaparezca.”	“Puedo dejar que la sensación esté aquí mientras sigo con lo que sea posible.”
“¿Y si pasa algo?”	“Mi mente está generando una posibilidad. Una posibilidad no es una certeza.”

La pregunta útil

En plena ansiedad, sustituye “¿cómo puedo estar 100% seguro/a de que no pasará nada?” por “¿qué puedo hacer ahora aunque no tenga certeza total?”. Esto desplaza el objetivo desde controlar el futuro hacia recuperar capacidad de elección en el presente.

Si tu ansiedad está muy vinculada a comprobaciones o búsqueda constante de tranquilización, intenta reducir esas conductas gradualmente y con apoyo profesional cuando sea necesario. El alivio inmediato puede mantener el problema a largo plazo.

7. Dale una salida al cuerpo

La ansiedad no ocurre solo “en la cabeza”. El cuerpo puede quedarse en modo activación aunque racionalmente sepas que estás a salvo. Después de una subida intensa, puede ser útil favorecer una descarga física suave.

MOVIMIENTO SUAVE

Camina 5–10 minutos, estira brazos y piernas o cambia de postura. El objetivo no es hacer ejercicio intenso, sino permitir que el cuerpo se mueva sin convertirlo en una prueba de resistencia.

RELAJACIÓN MUSCULAR

Aprieta suavemente un grupo muscular durante unos segundos y después suéltalo. Observa la diferencia entre tensión y relajación. Hazlo sin dolor ni esfuerzo excesivo.

Después del pico: no te interrogues

Es habitual querer analizar inmediatamente qué ha pasado, por qué ha ocurrido y si volverá a suceder. Si estás todavía activado/a, pospone ese análisis. Primero recupera estabilidad. Más tarde, con calma, puedes registrar el episodio.

Registro breve del episodio

- [ ] ¿Qué estaba ocurriendo antes?
- [ ] ¿Qué noté primero?
- [ ] ¿Qué hice para afrontarlo?
- [ ] ¿Qué me ayudó aunque fuera un 10%?
- [ ] ¿Qué quiero probar la próxima vez?

8. Si lo que tienes es un ataque de pánico

Un ataque de pánico es una subida brusca de miedo o malestar intenso acompañada de síntomas físicos y/o cognitivos. Puede sentirse aterrador. Una vez descartadas causas médicas cuando corresponda, es importante recordar que el objetivo durante el episodio no es “demostrar” que estás bien, sino permitir que la ola suba y baje sin añadir más alarma.

AYUDA	PUEDE MANTENER EL CICLO
Quedarte en un lugar seguro si es posible.	Escapar siempre que aparece una sensación para conseguir alivio inmediato.
Respirar suave y orientar la atención al entorno.	Hacer grandes inspiraciones repetidas o comprobar constantemente la respiración.
Hablarte con realismo y paciencia.	Interpretar cada sensación como prueba de una catástrofe.
Esperar a que la intensidad disminuya sin exigir que sea instantáneo.	Comprobar pulso, síntomas o señales corporales una y otra vez.

Si no estás seguro/a de si los síntomas pueden tener una causa médica, especialmente si son nuevos, muy intensos o diferentes de episodios previos, no los atribuyas automáticamente a la ansiedad: busca valoración sanitaria.

9. Crea tu plan personal de emergencia

Este apartado está pensado para rellenarlo cuando estés tranquilo/a. Guárdalo en el móvil o imprime la página para tenerla a mano.

MIS SEÑALES DE AVISO

- [ ] Mis 3 primeras señales corporales son...
- [ ] Mi pensamiento típico cuando empieza es...
- [ ] La conducta que más me ayuda es...

MIS HERRAMIENTAS

- [ ] Una persona a la que puedo avisar si lo necesito...
- [ ] Un lugar donde me siento razonablemente seguro/a...
- [ ] La técnica que probaré primero...
- [ ] Una actividad sencilla que puedo hacer después...

MI FRASE ANCLA: _____

10. La prevención ocurre fuera de la crisis

Las herramientas de emergencia ayudan a atravesar el momento. Pero si quieres que la ansiedad tenga menos poder sobre tu vida, el trabajo importante suele hacerse también entre episodios.

S	Sueño y ritmos. Mantén horarios razonablemente estables y evita que la falta de descanso se convierta en combustible diario para la activación.
M	Movimiento. Actividad física adaptada a ti y a tu salud. No como una forma de “quemar ansiedad”, sino como cuidado general del cuerpo.
P	Práctica gradual. Si evitas situaciones por miedo, la solución suele no ser evitar más. La exposición gradual y planificada puede ayudarte a recuperar libertad.
A	Atención y hábitos. Observa cafeína, alcohol, pantallas, sobrecarga, aislamiento y otros factores que en tu caso puedan aumentar la activación.

Una práctica de 10 minutos

Una vez al día, dedica 10 minutos a una combinación sencilla: 2 minutos de respiración suave + 3 minutos de atención al entorno + 5 minutos de una actividad valiosa que normalmente pospones por ansiedad. El objetivo es entrenar la capacidad de seguir adelante mientras aparece cierta incomodidad.

11. ¿Cuándo conviene pedir ayuda profesional?

No necesitas esperar a estar “muy mal” para pedir ayuda. Un profesional puede ayudarte a comprender el patrón de ansiedad, identificar lo que la mantiene y diseñar una intervención adaptada a ti.

Señales de que merece la pena consultar

- [ ] La ansiedad aparece con frecuencia o cada vez ocupa más espacio.
- [ ] Has empezado a evitar lugares, personas, situaciones o actividades importantes.
- [ ] Necesitas comprobar, controlar o pedir tranquilización repetidamente para sentirte seguro/a.
- [ ] Los ataques de pánico condicionan tus decisiones o tu autonomía.
- [ ] El sueño, el trabajo, los estudios o las relaciones están empeorando.
- [ ] Sientes que estás sobreviviendo en modo alerta y te cuesta disfrutar o descansar.
- [ ] Las estrategias que pruebas por tu cuenta no son suficientes o te generan más preocupación.

Busca atención urgente
si existe un problema médico que pueda requerir valoración inmediata, si los síntomas son nuevos o graves y no sabes a qué se deben, o si existe riesgo de hacerte daño o de que otra persona resulte dañada. En una situación de peligro inmediato, prioriza los servicios de emergencia de tu zona.

Pedir ayuda no significa que no puedas manejarlo. Significa que no tienes por qué aprender a hacerlo a solas.

12. Tarjeta rápida: guárdala en tu móvil

Cuando la ansiedad esté alta, lee solo esto.

1 · PÁRATE Pies en el suelo. Hombros sueltos. No tomes decisiones precipitadas.	2 · NÓMBRALO “Esto es ansiedad. Mi sistema de alarma está activado.”
3 · RESPIRA Inspira suave. Exhala un poco más largo. Sin forzar.	4 · ORIÉNTATE Mira, toca y escucha. Vuelve a lo que está ocurriendo ahora.
5 · NO ALIMENTES LA ALARMA No necesitas comprobar, anticipar o escapar automáticamente.	6 · UN MINUTO Pregúntate: “¿Qué pequeño paso puedo dar ahora?”

RECUERDA: la meta no es sentir cero ansiedad. Es recuperar la capacidad de elegir qué hacer mientras la ansiedad está presente.

Tu siguiente paso

Elige una herramienta de este kit y practícala cuando estés tranquilo/a. Las habilidades funcionan mejor cuando no las estrenamos por primera vez en pleno pico de ansiedad.

Para llevarte contigo

La ansiedad puede sentirse enorme, pero una experiencia intensa no tiene por qué convertirse en una orden. Puedes aprender a reconocer la alarma, regular el cuerpo, observar tus pensamientos y continuar poco a poco con aquello que importa.

No necesitas hacerlo perfecto. Necesitas practicar.



Kit de emergencia para la ansiedad · Recurso psicoeducativo gratuito
Davinia Pla · Psicóloga

Este material puede compartirse como recurso educativo manteniendo su autoría y sin sustituir la atención profesional individualizada.