

# Consejos para controlar el estrés y la ansiedad.

Una guía para ayudar a calmarte, entender lo que te pasa y recuperar poco a poco el equilibrio.

**Vivimos tan absortos en la búsqueda de la perfección que, a menudo, olvidamos detenernos.**

**No obstante, el cuerpo no miente: se tensa, se acelera o se rinde.**

**Lo que denominamos estrés surge cuando la presión nos abruma.**

**La ansiedad, por su parte, se manifiesta cuando el miedo o la inquietud emergen sin causa evidente, aunque en el fondo pretende alertarnos sobre algo que debemos atender.**

**Escuchar esas señales es un acto de amor hacia una misma.**

## Haz pausa reales

No todo descanso es un descanso real para nuestro cuerpo y mente. Levántate, cambia de entorno, bebe agua o simplemente mira por la ventana.

## Baja el nivel de exigencia

No busques la perfección. Acepta el error como una gran forma de aprender. Ajustar tus expectativas ayuda a prevenir el bloqueo mental.

## Crea un lugar seguro para tu mente

Escoge una actividad que te dé calma y conviértela en un hábito. Tener un ritual te ofrece un espacio donde la mente entiende que puede descansar.

## Cuestiona tu discurso interno

No todo lo que piensas es cierto. Cuando notes que tus pensamientos se vuelven demasiado negativos, duda de ellos. Pregúntate: *“¿Esto realmente está ocurriendo o solo lo estoy imaginando?”*

## Cuida el sueño y las rutinas

Dormir mal alimenta el estrés y la ansiedad. Intenta acostarte a la misma hora, evitar pantallas antes de dormir y no revisar el móvil en la cama.





## Checklist para los momentos de mayor estrés o ansiedad.

*Guárdalo, imprímelo o tenlo a mano en el móvil*

- [ ] Échate agua fría en la cara y en las muñecas, refréscate
- [ ] Haz tres respiraciones profundas (4-4-6)
- [ ] Identifica qué emoción estás sintiendo
- [ ] Mueve el cuerpo (camina, estira, pasea al aire libre)
- [ ] Comprueba si has comido, dormido o descansado bien
- [ ] Háblate con amabilidad (“esto pasará, puedo con esto poco a poco”)
- [ ] Anota lo que te preocupa y compártelo con alguien de confianza
- [ ] Si no mejora, contacta con tu terapeuta o pide ayuda profesional



"Recuerda...
Esto también
pasará"

Espacio Terapéutico EAB

671781165
Calle Rogelio Oliva, 29
Urb. Guadalmar | Málaga

@espacioterapeuticoeab
www.espacioterapeuticoeab.com

