



Escuela de Autoterapia

7 ACCIONES ANTI - ANSIEDAD

Guía práctica y emocional para volver a ti
cuando la mente se acelera y estás al límite



Introducción

Querida lectora,

Si estás leyendo esto, quizá estás en **uno de esos días en los que todo pesa más.**

De esos en los que **cuesta respirar**, en los que parece que el mundo va muy rápido y tú **solo quieres parar.**

No estás sola. Y no estás rota. **Estás abrumada. Y eso también se puede cuidar.**

Este ebook recoge **7 acciones sencillas pero poderosas** para ayudarte a calmarte por dentro cuando todo fuera parece demasiado.

Son un adelanto del libro completo **“30 Acciones Anti Ansiedad”**, el recurso más descargado de la Escuela de Autoterapia.

No necesitas hacerlas todas. **Solo una.**

Una que te devuelva **un poco de aire**, de centro, de ti.

Tómatelo como una **caja de herramientas** de bolsillo.

Una nota en la nevera. Un susurro que te **recuerda:**

💛 Puedes estar mal y **seguir trabajando** en tu **autocuidado interno**, esencial para retomar la calma.

Vamos allá.

Con cariño, Gema 💛

✓ Acción 1: Respira como si ya estuvieras en calma

¿Por qué sirve?

Cuando tienes ansiedad, tu respiración se vuelve rápida, superficial o se queda **bloqueada sin que te des cuenta**.

Y eso manda al cerebro una señal de **alarma constante**.

La clave no es esperar a sentirte bien para **respirar mejor**.

Es al revés: **respirar como si ya estuvieras en calma puede ayudarte** a empezar a sentirte así.



Momento Autoterapia:

Haz esta respiración ahora mismo:

1. **Inhala** por la nariz contando hasta 4.
2. **Aguanta** el aire 2 segundos.
3. **Exhala** suavemente por la boca contando hasta 6.

Hazlo **3 veces, sin forzar**. Solo observa qué cambia en ti.

Recuerda:

Tu cuerpo **no necesita entender** todo lo que sientes. Solo necesita **saber que estás a salvo**.

✓ Acción 2: Cambia de canal mental

¿Por qué sirve?

Cuando entras en un bucle de pensamientos ansiosos, es como si tu **mente se quedara encallada en un solo canal**: el del miedo, el control, la anticipación.

Y cuanto **más tiempo** te quedas ahí, **más difícil** es salir. Cambiar de canal no es huir. Es darle a tu cerebro una oportunidad de **resetear**, aunque solo sea por unos minutos.

Pequeñas **acciones** como levantarte, cambiar de habitación, hacer algo con las manos o incluso moverte físicamente pueden cortar ese bucle...

No es magia. Es **neurociencia emocional** en acción.



Momento Autoterapia:

Haz una lista de **3 actividades** que puedas hacer en menos de **5 minutos** cuando notes que estás atrapada mentalmente. Deben de ser fáciles y accesibles.

Ejemplo:

- Beber un vaso de agua en la terraza
- Escuchar una canción que te guste
- Tocar algo con textura agradable

Anótalas y tenlas a mano. Serán tus **“interruptores mentales”**.

Recuerda:

A veces no necesitas respuestas. **Solo cambiar** de canal.

✓ Acción 3: Hazlo más pequeño

¿Por qué sirve?

La ansiedad tiene un **talento** especial: hacer que **todo parezca enorme, urgente e imposible**.

El día se convierte en una lista infinita. La decisión más tonta se vuelve dramática. El cuerpo se pone en **tensión** como si tuvieras que **cruzar un campo de minas**.

Una forma de calmar esa alarma **es reducir, simplificar**.

- Coge eso que te abruma y **hazlo más pequeño**.
- No pienses en todo el día: piensa en la **próxima hora**.
- No resuelvas tu vida entera: responde **solo ese email**.
- No intentes arreglar tu relación: **respira en silencio** durante 5-10 minutos.



Momento Autoterapia:

Anota tres cosas y elige ahora mismo **una** que puedas hacer hoy **que sea asumible**.

No perfecta, no brillante. Solo asumible. **Escríbela aquí:**

👉 Hoy, lo único que necesito hacer es:

Hazlo. Luego, **si te apetece**, haces otra...

Recuerda:

Tu valor no se mide por lo que haces, sino por **cómo te sostienes** cuando no puedes con todo.

✓ Acción 4: Sal al mundo, aunque no te apetezca

¿Por qué sirve?

Cuando la ansiedad aparece, tendemos a encerrarnos. En casa, en el sofá, en la mente...

Y cuanto **más te encierras, más crece el malestar**, porque el cuerpo asocia el encierro a “peligro afuera”.

Salir, aunque sea **cinco minutos**, aunque **no tengas ganas, aunque no hables con nadie...** es una señal poderosa de **seguridad** para tu sistema nervioso.

No se trata de exponerte a lo que temes. Se trata de recordarle al cuerpo **que estás viva**, presente, en movimiento.



Momento Autoterapia:

Piensa en un **lugar seguro fuera de casa** al que puedas ir solo por 10 minutos.

- Puede ser bajar a tirar la basura, caminar alrededor de tu manzana, o sentarte en un banco cerca de casa.

Hazlo como un **gesto simbólico**:

👉 Estoy eligiendo seguir adelante, con pasos pequeños que **son grandes** hoy.

Recuerda:

No tienes que **tener ganas**. Solo un cuerpo que pueda moverse un poquito. A veces, **eso es todo...**

✓ Acción 5: Haz una lista de poder

¿Por qué sirve?

La ansiedad (y la depresión) **nos desconecta** de nuestra historia.

Te hace **olvidar quién eres**, lo que has superado, todo lo que ya sabes hacer.

Y cuando **olvidas tu poder**, todo parece más difícil de lo que realmente es.

Una **“Lista de Poder”** es un recordatorio emocional de tus recursos. No para compararte, no para exigirte más... Sino para **reconectar con lo que ya está en ti**.



Momento Autoterapia:

Haz una lista con 5-10 cosas que **hayas logrado** en el pasado, aunque hoy las veas pequeñas, no lo son.

- Cosas que creíste que no podrías hacer **y lo hiciste**.
- Momentos en los que **saliste adelante**.
- Veces que **cuidaste de ti o de alguien**, incluso con miedo.

Puedes empezar así:

☞ “Me acuerdo de cuando pude con...”

Guárdala. Llévala en el móvil. **Léela en los días oscuros**.

Recuerda:

No partes de cero. Solo estás **reencontrándote con lo que ya sabes hacer**.

✓ Acción 6: Desactiva la alarma del cuerpo

¿Por qué sirve?

Cuando tienes ansiedad, el cuerpo interpreta que estás en peligro, aunque no haya una amenaza real. Y como es **más rápido que la mente**, empieza a actuar solo: **taquicardia, tensión, ganas de huir, nudo en el estómago, etc.** No puedes hablarle con **lógica a un cuerpo que está en alerta.**

Puedes **mandarle señales de seguridad.** ¿Cómo? A través de **los sentidos.** Tocar, oler, escuchar, mirar... son puertas para volver al presente y calmar tu cuerpo.



Momento Autoterapia:

Ahora mismo, elige un objeto o experiencia sensorial que tengas cerca y que puedas usar para calmarte:

- **Toca** algo con textura agradable (manta suave, una piedra, el agua).
- **Huele** un aceite esencial o tu crema favorita.
- **Mira** por la ventana y busca 3 tonos distintos de verde o azul.
- **Escucha** sonidos naturales o una canción suave con cascos.
- **Prueba** agua fría o caliente, conscientemente.

Apunta aquí cuál ha funcionado más y por qué. Crea tu propio **“Botiquín Sensorial”**.

Recuerda:

El cuerpo no necesita entender. Solo necesita saber que **estás aquí, ahora, y que todo está bien.**

✓ Acción 7: Escribe para ordenar tu caos interno

¿Por qué sirve?

Cuando estás en plena ansiedad, tu mente va tan rápido que **no puedes ni pensar con claridad**. Todo se mezcla: emociones, miedos, pensamientos, culpa...

Es como tener **mil pestañas de tu ordenador abiertas a la vez. Escribir es cerrar pestañas.**

Es una forma de **sacar lo que llevas** dentro sin filtro, sin juicio y sin necesidad de entenderlo todo. **Solo soltar.** Solo vaciar.



Momento Autoterapia:

Coge un papel o abre una nota en el móvil. Pon un **temporizador de 5 minutos** y escribe lo que venga, sin parar, sin corregir, sin preocuparte de si tiene sentido.

Puedes **empezar** con una frase como:

👉 “Ahora mismo siento...”

👉 “No sé qué me pasa, pero...”

No lo leas después. **Solo suéltalo.**

Hazlo cada vez que sientas que **te ahogas por dentro.**

Recuerda:

No tienes que **entenderlo todo** para empezar a sentirte mejor. A veces, solo **necesitas escucharte sin interrumpirte.**

¿Quieres seguir con Autoterapia?

✅ **¿Quieres las 30 acciones completas?**

Este ebook es solo una muestra. Descubre el libro completo con las 30 Acciones Anti Ansiedad, con aproximadamente 100 páginas llenas de ejercicios, reflexiones y herramientas para tu bienestar diario →

[Calma tu mente aquí](#)

✅ **¿Prefieres otros recursos rápidos y prácticos?** accede a herramientas prácticas para seguir avanzando a tu ritmo y por tu cuenta → [Descubre más ejercicios aquí](#)

💭 **¿Necesitas respuestas sobre tu ansiedad?** Entiende el origen de tu ansiedad y aprende cómo gestionarla → [Empieza a entender tu ansiedad aquí](#)

🌿 **¿Quieres trabajar a fondo tu bienestar?** únete al taller. Las plazas son limitadas: “Los 8 Secretos del Autocuidado que Nadie Te Explicó (y que te cuestan tu salud)” → [Inscríbete y empieza a priorizarte desde hoy](#)

💬 **¿Tienes dudas?** Escríbeme o envíame audio por WhatsApp → [Haz clic aquí](#) 🚀 y accede a la comunidad de EDA donde comparto novedades → [Haz clic aquí](#) 🚀

¡Te mando un abrazo!

Gema 🧡



Escuela de Autoterapia



[.@escueladeautoterapia](#)



hola@escueladeautoterapia.com



www.escueladeautoterapia.com



[Tel. 633 27 27 26](tel:633272726)

