

MINI GUÍA

Sin ansiedad en cinco minutos

3 ejercicios prácticos que sí ayudan



PSICOLOGIC

CONTENIDO

Índice

Cómo usar esta guía

1.1 Recomendaciones iniciales

1.2 Consideraciones importantes

Ejercicios prácticos

2.1 Ejercicio de respiración

2.2 Ejercicio de grounding (5-4-3-2-1)

2.3 Ejercicio de tarjeta 3C

Rutina de 5 minutos

3.1 Secuencia sugerida

3.2 Planner de 5 días

Bibliografía

Contacto

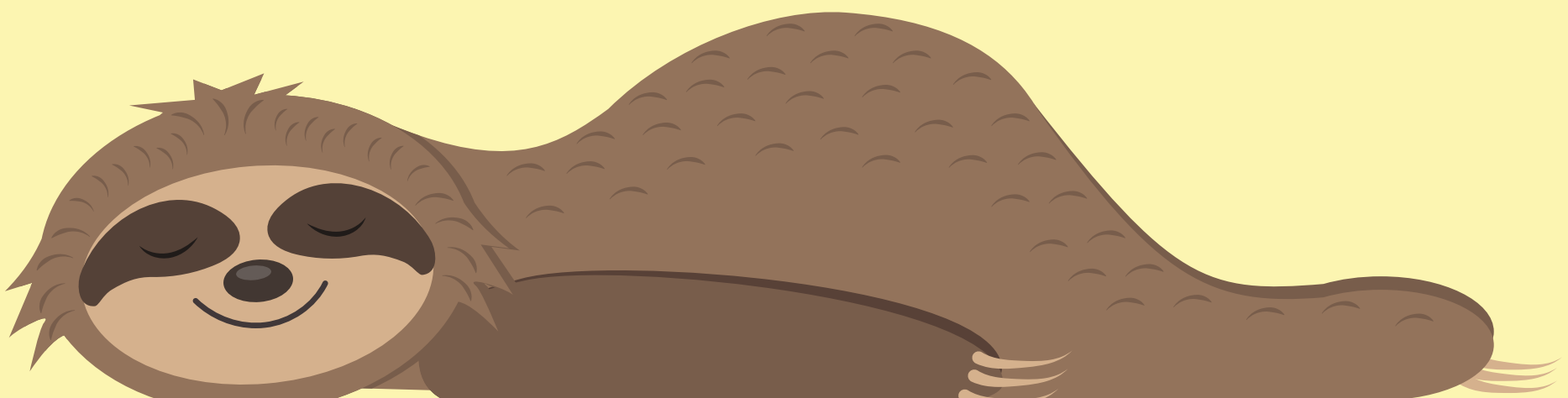


CONSIDERA LO SIGUIENTE

RECOMENDACIÓN:

Antes de realizar los ejercicios empieza observando, cuándo comienzas a sentir ansiedad.

En qué parte de tu cuerpo y en forma de qué (taquicardia, sudoración, energía contenida, desesperación etc.)



CÓMO USAR ESTA GUÍA

1. Úsala cuando notes que los niveles de **ansiedad** comienzan a presentarse o a subir de nivel.
2. Antes de comenzar los ejercicios y después, califica el nivel de tu ansiedad del **0 al 10**.
3. Haz los 3 ejercicios seguidos o bien el que más te ayude.
4. Si te mareas, es normal, solo **baja el ritmo** y respira por la nariz.

TIPS RÁPIDOS:

- Si hay pánico empieza por el Grouding o ejercicio de aterrizaje.
- Objetivo sugerido: bajar 2 puntos en los niveles de ansiedad.
- Guarda esta guía y úsala la tarjeta 3C al final.



EJERCICIO DE RESPIRACIÓN

Objetivo: bajar activación fisiológica rápido.



3 – 5 minutos

Pasos: Sigue esta checklist

- ☐ Siéntate cómodamente
- ☐ Inhala por la nariz en 4
- ☐ Pausa en 1
- ☐ Exhala por la boca en 6.

Si te mareas, baja el conteo, inhala en 3 pausa en 1 y exhala en 5*

¿Cuántos minutos harás cada día?

L	M	M	J	V	S	D
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

EJERCICIO DE GROUDING

Objetivo: volver al presente y calmar la mente.

Duración: 2–3 minutos.

Úsalo cuando estés sobre-pensando o si tienes un ataque de pánico.

Pasos:

Di 5 cosas que puedas observar

👉 4 que puedas tocar y tócalas. ☐

👂 3 que puedas escuchar ☐

👃 2 que puedas oler ☐

👅 1 que puedas saborear ☐

Cierre: Nombra dónde estás y la fecha:

EJERCICIO TARJETA 3C

Útil para anticipación catastrófica, "¿y si...?".

Ejemplo: ¿y si me despiden?

Duración: 3–5 minutos

☐ Captura ·

"Estoy teniendo el pensamiento de que..."

☐ Evidencia a favor



☐ Evidencia en contra

☐ Cambia · Versión más realista 

Si realmente ocurriera lo temido, mi plan será 

☐ Captura ·

"Estoy teniendo el pensamiento de que..."

☐ Evidencia a favor



☐ Evidencia en contra

☐ Cambia · Versión más realista 

Si realmente ocurriera lo temido, mi plan será 

RUTINA DE 5 MINUTOS

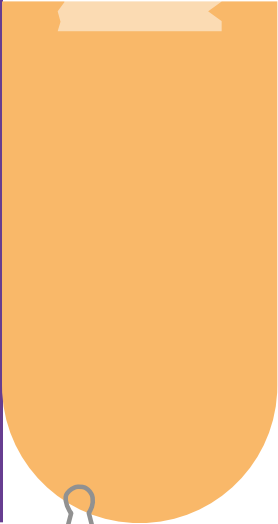
Secuencia sugerida:

- 1 min de respiración ☐
- 2 min grounding ☐
- 2 min Tarjeta 3C. ☐

Plan 5 días

(escribe cada día y registra hora y una nota breve)

Planner 5 días

	L	M	M	J	V	S	D	Notas
1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
4	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
5	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	

Tip: Programa una alarma diaria de 5 minutos para practicar.

Niveles de ansiedad

Antes ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Después ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

BIBLIOGRAFÍA

- AbleTo (blog clínico). (2025). Cómo controlé mi ansiedad laboral y gané confianza en mí misma. (Explica el marco de las 3C: Atrápalo, Revísalo, Cámbialo, en español, con ejemplo completo).
- Cea Ugarte, J. I., González-Pinto Arrillaga, A., & Cabo González, O. M. (2015). Efectos de la respiración controlada sobre los síntomas de estrés y ansiedad en una población de 55 a 65 años: Estudio piloto. *Enfermería Clínica* (ed. esp.).
- Comunidad de Madrid. (s. f.). Guía rápida de la GPC para el manejo de pacientes con trastornos de ansiedad en Atención Primaria. Consejería de Sanidad
- Instituto Mexicano del Seguro Social. (2019). Diagnóstico y tratamiento del trastorno de ansiedad generalizada en la persona mayor: Guía de práctica clínica (GPC-IMSS-499-19). IMSS.
- National Institute of Mental Health. (2022). Trastorno de pánico: Cuando el miedo agobia (folleto en español). NIMH.
- Ruvalcaba Palacios, G., Cantú Sánchez, C. M., & Ruvalcaba Galván, X. Y. (2024). Efectos de un entrenamiento en respiración diafragmática sobre la actividad autonómica y el estado emocional de universitarios irregulares. *Acta Universitaria*, 34, 1–17.
- Servicio de Evaluación del Servicio Canario de la Salud (SESCS). (2024). Guía de práctica clínica para el tratamiento del trastorno de ansiedad generalizada en Atención Primaria. Ministerio de Sanidad.
- Therapist Aid. (s. f.). Técnicas para poner los pies sobre la tierra (Grounding 5-4-3-2-1) [hoja de trabajo en español]. TherapistAid.com



• PSICOLOGIC

Agenda tu sesión
56-4753-4152

¡DA TU PRIMER PASO HOY!

