



RESPIRA

Calma tu mente, calma tu vida.

Una guía práctica
para manejar el estrés
y reconectar con tu
bienestar.



Introducción

A veces la vida se siente como una carrera sin meta clara. Nos exigimos tanto, que olvidamos detenernos a respirar.

Esta guía está diseñada para acompañarte a comprender tu estrés, calmar tu mente y recuperar tu equilibrio emocional, paso a paso.

No necesitas mucho tiempo: solo disposición, honestidad contigo y el deseo de volver a ti.

“No puedes controlar el viento, pero sí ajustar las velas.”



1. Entiende qué es el estrés

El estrés no siempre es malo. Es una reacción natural del cuerpo ante situaciones que percibe como desafiantes.

El problema surge cuando esa respuesta se mantiene activa por demasiado tiempo.

Síntomas comunes:

- Dificultad para dormir o concentrarte.
- Irritabilidad o cansancio constante.
- Pensamientos repetitivos o sensación de agobio.
- Dolores musculares, cuello o mandíbula tensos.

Reconocerlo no te hace débil, te hace consciente.



2. Identifica tus detonantes personales

Cada persona tiene un “mapa del estrés”. Lo importante es conocer qué lo activa en ti.

Ejercicio – Tu mapa del estrés:

- Escribe tres situaciones que te generen tensión. Luego, identifica qué piensas y cómo reacciona tu cuerpo.

Situación: Pensamiento -----Sensación física Reacción

Ejemplo: Entregar un trabajo “No puedo fallar” Dolor en el pecho Me pongo irritable.

Reflexión:

“Lo que no se observa, se repite. Lo que se comprende, se transforma.”



3. Técnicas de calma inmediata

🌿 Respiración 4-7-8

- Inhala por la nariz durante 4 segundos.
- Retén el aire 7 segundos.
- Exhala lentamente por la boca 8 segundos.
- Hazlo tres veces. Tu ritmo cardíaco bajará en segundos.

🌿 Técnica del Grounding 5-4-3-2-1

Cuando sientas ansiedad:

- 5 cosas que ves
- 4 cosas que puedes tocar
- 3 sonidos que escuchas
- 2 olores que percibes
- 1 cosa que puedes saborear

Esto devuelve tu mente al presente, donde el estrés no tiene poder.



4. Cambia la conversación interna

Tu mente muchas veces repite frases de miedo o exigencia. Cambia “tengo que hacerlo perfecto” por “voy a hacerlo lo mejor que pueda”.

Ejercicio:

Escribe una frase que te repites en momentos de estrés y transforma su tono.

Frase automática -----	Nueva versión compasiva
“No puedo con esto.”	“Puedo ir paso a paso.”
“Todo depende de mí.”	“Puedo pedir apoyo.”

Reflexión:

“Tu diálogo interno puede ser tu refugio o tu tormenta.”



5. Crea tu ritual de calma diaria

No necesitas una hora. Basta con 5 minutos de pausa consciente.

Ideas simples:

- Tomar tu café sin celular.
- Escuchar música suave con los ojos cerrados.
- Escribir cómo te sientes al final del día.
- Salir a caminar y notar tu respiración.

Ejercicio:

Elige un momento del día para ti y protégelo como algo sagrado.

“Cuidarte no es un lujo, es una forma de sostenerte.”



6. Reencuadra tu día con gratitud

El estrés muchas veces viene de lo que falta. La gratitud te reconecta con lo que ya está.

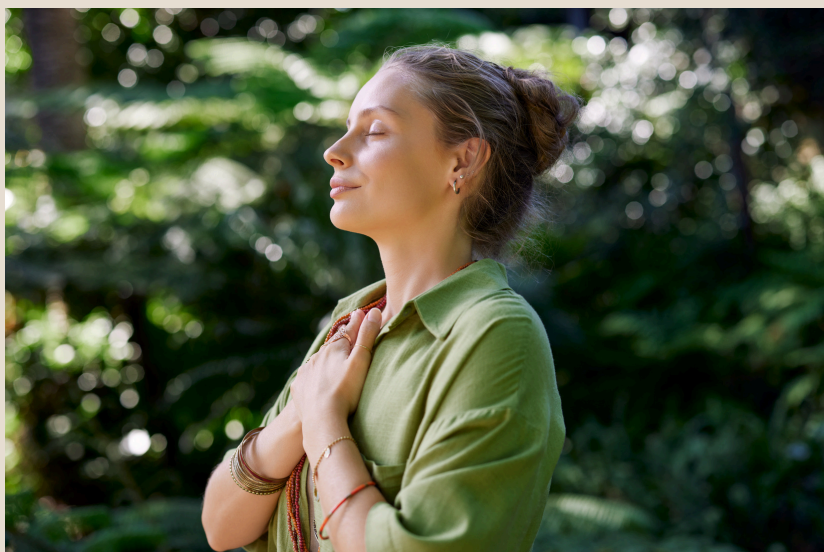
Ejercicio final:

Cada noche, escribe tres cosas que agradeces, sin importar cuán pequeñas sean.

- Algo que hiciste bien.
- Alguien que te hizo sentir bien.
- Algo que te dio paz hoy.

Reflexión final:

“Cuando respiras con atención, el caos se ordena y la calma encuentra su lugar.”



Cierre

Respirar, observarte y darte tiempo son los primeros pasos para una vida más serena.

No se trata de eliminar el estrés, sino de aprender a navegarlo con conciencia.

Si deseas acompañamiento personalizado, podemos trabajar juntos en:

- Estrategias para reducir ansiedad y sobrepensamiento.
- Ejercicios de regulación emocional.
- Construcción de hábitos de bienestar emocional.

Agenda tu sesión online: www.crearuntiempoparati.com

Sígueme en Instagram: [@crearuntiempoparati](https://www.instagram.com/crearuntiempoparati)

