

Ansiedad y estrés: herramientas para el día a día

Herramientas para reconocer, regular y responder mejor a emociones intensas.

Recurso práctico de Logros Centro Terapéutico Integral

1. Diferenciar estrés y ansiedad

El estrés suele aparecer ante demandas concretas: tareas, cambios, exámenes, conflictos, responsabilidades o sobrecarga. La ansiedad puede incluir anticipación, preocupación persistente y sensación de amenaza incluso cuando el peligro no es inmediato.

Semáforo de activación

Zona	Cómo puede sentirse	Qué conviene hacer
Verde	Alerta manejable; puedo pensar y actuar.	Continuar con rutinas de autocuidado y organización.
Amarilla	Tensión, irritabilidad, pensamientos repetitivos, dificultad para concentrarme.	Reducir exigencias, priorizar, hacer pausas y usar estrategias de regulación.
Roja	Pánico, bloqueo, desborde, sensación de no poder continuar.	Buscar apoyo, disminuir estímulos y posponer decisiones importantes hasta recuperar estabilidad.

2. La técnica 3-3-3 para volver al presente

- Identifica 3 cosas que ves.
- Identifica 3 sonidos que escuchas.
- Mueve lentamente 3 partes del cuerpo.

Esta técnica ayuda a redirigir la atención hacia información concreta del presente cuando la mente está atrapada en escenarios futuros.

3. Reducir la carga invisible

Pregunta	Respuesta personal
¿Qué puedo posponer sin consecuencias importantes?	
¿Qué puedo pedir que alguien me ayude a hacer?	
¿Qué tarea puedo dividir en pasos más pequeños?	
¿Qué expectativa puedo flexibilizar hoy?	

4. Rutina breve de 10 minutos

Minutos	Acción
0-2	Respirar lentamente y relajar hombros, mandíbula y manos.
2-5	Anotar la preocupación principal en una sola frase.
5-7	Separar lo que sí puedo controlar de lo que no puedo controlar.
7-10	Elegir una acción pequeña, concreta y realista para hoy.

5. Cuándo conviene pedir ayuda profesional

- Cuando la preocupación o el estrés se mantienen durante semanas y afectan el funcionamiento diario.
- Cuando aparecen evitación importante, ataques de pánico, alteraciones significativas del sueño o síntomas físicos frecuentes.
- Cuando el malestar afecta de forma marcada la escuela, universidad, trabajo, relaciones o actividades cotidianas.

Idea clave: manejar ansiedad y estrés no es “pensar positivo”. Es aprender a identificar activación, reducir sobrecarga y responder con estrategias concretas y sostenibles.



WhatsApp:
+507 6886-5614



Correo electrónico:
contacto@logrospanama.com



Ana Elisa:
anaelisavillalaz



Logros:
logroscti



Sitio web:
www.logrospanama.com