LOGROS
CENTRO TERAPÉUTICO INTEGRAL

Ansiedad y Estrés: Herramientas para la Vida Cotidiana

Anxiety and Stress: Tools for Everyday Life

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

Tools to recognize, regulate, and respond better to intense emotions.

Recurso práctico de Logros Centro Terapéutico Integral

Practical resource from Logros Centro Terapéutico Integral

1. Diferenciar estrés y ansiedad

1. Differentiate Stress and Anxiety

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

Stress usually appears in response to specific demands: tasks, changes, exams, conflicts, responsibilities, or overload. Anxiety may include anticipation, persistent worry, and a sense of threat even when the danger is not immediate.

Semáforo de activación

Activation Traffic Light

Verde *Green*	Alerta manejable; puedo pensar y actuar. *Manageable alertness; I can think and act.*	Continuar con rutinas de autocuidado y organización. *Continue self-care and organization routines.*
Amarillo *Yellow*	Tensión, irritabilidad, pensamientos repetitivos, dificultad para concentrarse. *Tension, irritability, repetitive thoughts, difficulty concentrating.*	Reducir demandas, priorizar, hacer pausas y utilizar estrategias de regulación. *Reduce demands, prioritize, take breaks, and use regulation strategies.*
Rojo *Red*	Pánico, bloqueo, agobio, sensación de no poder continuar. *Panic, shutdown, overwhelm, feeling unable to continue.*	Buscar apoyo, reducir la estimulación y posponer decisiones importantes hasta recuperar la estabilidad. *Seek support, reduce stimulation, and postpone important decisions until stability returns.*

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

2. The 3-3-3 Technique to Return to the Present

• Identifica 3 cosas que ves.

• Identify 3 things you see.

• Identifica 3 sonidos que escuchas.

• Identify 3 sounds you hear.

• Mueve lentamente 3 partes de tu cuerpo.

• Slowly move 3 parts of your body.

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

This technique helps redirect attention to concrete information in the present when the mind is caught up in future scenarios.

3. Reducir la carga invisible

3. Reduce the Invisible Load

¿Qué puedo posponer sin consecuencias importantes? *What can I postpone without important consequences?*	_____ _____
¿En qué puedo pedirle ayuda a alguien? *What can I ask someone to help me with?*	_____ _____
¿Qué tarea puedo dividir en pasos más pequeños? *What task can I divide into smaller steps?*	_____ _____
¿Qué expectativa puedo flexibilizar hoy? *What expectation can I make more flexible today?*	_____ _____

4. Rutina breve de 10 minutos

4. Brief 10-Minute Routine

0-2	Respira lentamente y relaja los hombros, la mandíbula y las manos. *Breathe slowly and relax your shoulders, jaw, and hands.*
2-5	Escribe la preocupación principal en una sola oración. *Write down the main concern in a single sentence.*
5-7	Separa lo que puedes controlar de lo que no puedes controlar. *Separate what I can control from what I cannot control.*
7-10	Elige una acción pequeña, específica y realista para hoy. *Choose one small, specific, realistic action for today.*

5. Cuándo buscar ayuda profesional

5. When to Seek Professional Help

• Cuando la preocupación o el estrés persisten durante semanas y afectan el funcionamiento diario.

• When worry or stress persists for weeks and affects daily functioning.

• Cuando aparecen evitación significativa, ataques de pánico, alteraciones importantes del sueño o síntomas físicos frecuentes.

• When significant avoidance, panic attacks, major sleep disturbances, or frequent physical symptoms occur.

• Cuando el malestar afecta significativamente la escuela, universidad, trabajo, relaciones o actividades cotidianas.

• When distress significantly affects school, university, work, relationships, or everyday activities.

Idea clave: manejar la ansiedad y el estrés no consiste en “pensar positivo”. Se trata de identificar la activación, reducir la sobrecarga y responder con estrategias específicas y sostenibles.

Key idea: *managing anxiety and stress is not about “thinking positively.” It is about identifying activation, reducing overload, and responding with specific, sustainable strategies.*

CONÓCENOS

WhatsApp:
+507 6886-5614

Correo electrónico:
contacto@logrospanama.com

Ana Elisa:
anaelisavillalaz

Logros:
logroscti

Sitio web:
www.logrospanama.com