

Ansiedad y estrés: primeros pasos

Una guía breve para reconocer señales de sobrecarga, ordenar la experiencia emocional y comenzar con herramientas simples de regulación.

Señales frecuentes

- Pensamientos repetitivos, preocupación constante o dificultad para desconectar.
- Tensión corporal, cansancio, irritabilidad o alteraciones del sueño.
- Sensación de urgencia, bloqueo o dificultad para tomar decisiones con calma.

Herramientas iniciales

- Haz una pausa de respiración lenta durante uno o dos minutos, sin exigirte hacerlo perfecto.
- Escribe que está ocurriendo, que piensas y que necesitas atender primero.
- Reduce el problema a una acción pequeña y posible para las próximas horas.

Cuando pedir apoyo

- Cuando el malestar se mantiene, aumenta o afecta tu descanso, trabajo, vínculos o autocuidado.
- Cuando necesitas comprender patrones y construir estrategias ajustadas a tu historia personal.