



ACOMPANIAMIENTO EMOCIONAL

Cuando la ansiedad aparece

Una guía breve para atravesar el momento

Antes de comenzar

Esta guía está pensada para acompañarte

Durante un momento de ansiedad intensa, cuando todo se siente abrumador y necesitas algo que esté contigo mientras atraviesas esta experiencia.

No es terapia. No es un tratamiento médico. No reemplaza el apoyo profesional en salud mental.

Su único propósito es estar contigo mientras este momento pasa.

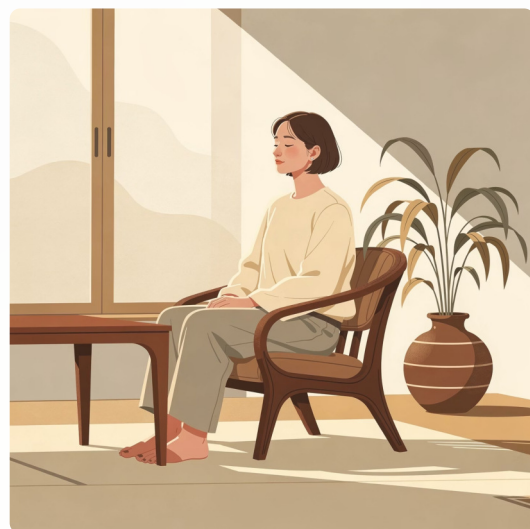
☐ Si en algún punto sientes que tu seguridad está en riesgo, busca ayuda profesional inmediata.

Puedes usar esta guía como quieras. No hay una forma correcta de leerla.

Por qué existe esta guía

La ansiedad puede aparecer de forma inesperada. A veces llega sin aviso y con mucha fuerza.

En esos momentos, pensar con claridad se vuelve difícil. Recordar técnicas o explicaciones largas puede resultar abrumador.



Contención

Un espacio seguro mientras atraviesas lo que sientes

Claridad suave

Palabras simples cuando el pensamiento se complica

Acompañamiento sin exigencias

No hay nada que debas lograr o hacer perfecto

No necesitas leerla completa. Puedes volver solo a la parte que te sea útil ahora.

Entendiendo lo que estás sintiendo

Cuando la ansiedad aparece, tu cuerpo entra en un estado de alerta.

El sistema nervioso actúa como si hubiera peligro, aunque en realidad no lo haya.



Palpitaciones

El corazón late más rápido



Presión en el pecho

Una sensación de peso o apretón



Respiración agitada

El aire parece no alcanzar



Mareo

Todo puede sentirse inestable



Necesidad de escapar

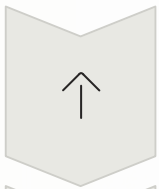
Un impulso intenso de salir de donde estás

Estas sensaciones son reales. Y también son temporales.

No indican que estés en peligro.

Recordatorios importantes

Este momento puede sentirse muy intenso. Pero no es permanente.



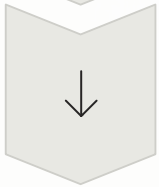
Sube rápido

La ansiedad llega con fuerza, a veces sin aviso



Se mantiene un tiempo

Puede quedarse unos minutos, sintiendo intenso



Y siempre baja

No puede mantenerse en el pico para siempre

No estás perdiendo el control.

Tu cuerpo está reaccionando, no fallando.

No necesitas luchar.

Solo necesitas acompañarte mientras pasa.

 AHORA MISMO

Acompañamiento durante el momento

En este instante, tu única tarea es reducir la resistencia.

☐ No necesitas forzar la calma. No necesitas "hacer que esto se vaya".

Si lo deseas, puedes probar alguno de estos apoyos simples. Elige solo uno, o ninguno. Está bien.

Respiración suave



Lleva atención a tu respiración tal como está. Sin cambiarla.

Si te resulta posible, prueba a exhalar un poco más lento que al inhalar.

Solo una respiración a la vez.

Observa

Nota cómo entra el aire

1

Exhala

Suelta el aire con suavidad

2

3

Permite

Deja que fluya naturalmente

No hay prisa. No hay forma incorrecta de respirar ahora.

Contacto con el cuerpo



Los pies

Siente el contacto con el suelo. El peso que sostienen.



La espalda

Nota dónde se apoya tu cuerpo. La superficie que te sostiene.



Las manos

Siente su temperatura. Su peso. Dónde descansan.

No intentes relajarte. Solo nota el contacto.

Tu cuerpo está aquí. Está sostenido. Está seguro.

Recordatorio interno

Puedes decirte en silencio algunas palabras de acompañamiento.

No para convencerte. Solo para acompañarte.

"Esto es incómodo, pero es pasajero."

"Ya he atravesado momentos como este antes."

"No tengo que hacer nada perfecto ahora."

No hay nada que lograr.

No hay nada que hacer perfecto.

Solo permanecer, respiración tras respiración.

DESPUÉS DEL PICO

Cuando la intensidad comienza a bajar

Después de un episodio de ansiedad es común sentir una mezcla de sensaciones.

Cansancio

Tu cuerpo estuvo trabajando intensamente. El agotamiento es natural.

Sensibilidad emocional

Puedes sentirte más vulnerable o frágil. Es parte del proceso.

Confusión o alivio

A veces mezclado con miedo a que vuelva a pasar.

Todo eso es normal.

Tu cuerpo estuvo en alerta y ahora necesita descanso.

Sé amable contigo

Acabas de atravesar algo difícil.

Permite que el cuerpo se recupere a su ritmo.

No necesitas apresurarte a "estar bien".

No necesitas analizar todo lo que pasó ahora mismo.



Date tiempo. Date espacio. Date el descanso que necesitas.

La recuperación no es lineal. Puede tomar horas o días sentirte más estable.

Y eso está completamente bien.

Lo que hiciste hoy

Atravesaste un momento difícil.

Quizás no se sintió como un logro. Pero lo fue.



Notaste

Reconociste lo que estaba pasando



Permaneciste

No huiste de ti mismo en el momento más difícil



Seguiste

Respiración tras respiración, hasta que pasó

Eso requiere valentía. Aunque no lo sientas así.



Cada vez que atraviesas esto

Cada episodio de ansiedad que atraviesas te enseña algo sobre tu propio sistema nervioso.

Experiencia
Reconoces patrones y señales

Compasión
Aprendes a acompañarte con
más suavidad



Recursos
Descubres qué te ayuda

Confianza
Empiezas a confiar que puedes
atravesarlo

No es un camino recto. Habrá momentos más difíciles que otros.

Pero cada vez que lo atraviesas, estás aprendiendo.



Cuándo buscar más apoyo

Esta guía es una herramienta de apoyo momentáneo. Pero no es suficiente si la ansiedad está afectando tu vida de manera continua.



Si ocurre con frecuencia

Episodios que aparecen varias veces por semana o mes



Si limita tu vida

Evitas lugares, personas o actividades por miedo a que aparezca



Si ocupa tus pensamientos

Pasas mucho tiempo preocupado por cuándo volverá a pasar

Buscar ayuda profesional no es un fracaso. Es un acto de cuidado personal.



APOYO PROFESIONAL

Una nota final sobre acompañamiento

Esta guía no sustituye:

- Terapia psicológica
- Acompañamiento profesional continuo
- Atención médica especializada
- Tratamiento farmacológico cuando sea necesario

Buscar ayuda es:

- Un acto de valentía
- Un paso hacia el bienestar
- Una forma de respeto propio
- Una decisión sabia

No tienes que atravesar esto solo.

Si la ansiedad aparece con frecuencia o interfiere con tu vida, un profesional de salud mental puede ayudarte a entender qué está pasando y construir estrategias más profundas.

Hasta la próxima vez

Si estás leyendo esto, significa que atravesaste el momento.

O estás buscando prepararte para cuando aparezca de nuevo.

Esta guía estará aquí cuando la necesites. Puedes volver a ella cuantas veces quieras.

Recuerda: la ansiedad es intensa, pero es temporal. Siempre pasa.

Y tú tienes la capacidad de acompañarte mientras atraviesas cada ola.

Para más recursos y acompañamiento, visita <https://runiccare.com/>

CON CUIDADO Y RESPETO POR TU PROCESO