

Guía práctica

Respirá

GUÍA PRÁCTICA PARA EL MANEJO DE LA ANSIEDAD

MENOS PAUSA®

Lic. Cecilia Gómez

Psicóloga Clínica

Romina Madrid

Neuropsicoeducadora

Bienvenida a

RESPIRÁ - GUÍA PRÁCTICA

Esta guía es una herramienta práctica y accesible para que puedas empezar a gestionar la ansiedad hoy mismo, con técnicas basadas en evidencia clínica.

Durante el climaterio, la inestabilidad emocional no es debilidad. Es una respuesta biológica y neuroquímica a un proceso de transformación estructural del cuerpo.

Esta guía incluye:

- ¿Qué es la ansiedad y por qué aparece en el climaterio?
- Respiración consciente y cuadrada.
- Técnica de anclaje sensorial 5-4-3-2-1.
- Movimiento, escritura y reducción de estimulantes.
- Cierre y próximos pasos.

Nota clínica: Esta guía es una herramienta psicoeducativa complementaria. No reemplaza la psicoterapia individual ni la consulta médica especializada.

Índice

PARTE I — FUNDAMENTOS

Módulo 1 — ¿Qué es la ansiedad y por qué la sentimos?	2
---	---

PARTE II — HERRAMIENTAS BÁSICAS

Módulo 2 — Respirá: técnicas de regulación fisiológica	4
--	---

Módulo 3 — Anclate: gestión del aquí y ahora	5
--	---

Módulo 4 — Movimiento y Escritura	5
-----------------------------------	---

Cierre — Comunidad y Acompañamiento	7
-------------------------------------	---

Fundamentos

LA ANSIEDAD Y TU CEREBRO

1 *Qué es la ansiedad*

La ansiedad es una respuesta natural del cuerpo ante algo que percibimos como una posible amenaza o desafío. Nos prepara para actuar:

- Se acelera el corazón
- Los músculos se tensan
- La mente se activa

Esta respuesta fue útil desde nuestros orígenes. El problema aparece cuando esa alarma se activa todo el tiempo, incluso sin un peligro real.

La ansiedad no es tu enemiga. Es un mensaje que conviene aprender a escuchar.

1.1 ¿Por qué sentimos ansiedad?

- **Exigencias internas:** Ser autoexigente en exceso. Querer hacer todo perfecto, no permitirte equivocarte.
- **Estilo de vida acelerado:** Vivir sin pausas, sin descanso ni conexión con el cuerpo.
- **Cambios o incertidumbre:** Situaciones nuevas que no podés controlar: cambio de trabajo, enfermedad, hablar en público.
- **Pasado y futuro:** Pensar todo el tiempo en el peor escenario posible o añorar un pasado mejor.
- **Alimentación:** No ingerir la calidad y cantidad de nutrientes necesarios.
- **Sedentarismo:** El cuerpo necesita movimiento para metabolizar el estrés acumulado.

Durante el climaterio, esta alarma se vuelve mucho más sensible. No es debilidad: es biología.

PARTE II

Herramientas Básicas

TÉCNICAS PARA EL DÍA A DÍA

2 Respirá: Regulación Fisiológica

Una respiración lenta y profunda le manda señales de calma al sistema nervioso.

2.1 Respiración Consciente (Diafragmática)

Encontrá una posición cómoda. Colocá una mano sobre el pecho y la otra sobre el abdomen.

- 1 INHALÁ lentamente por la nariz: el abdomen se expande y empuja la mano hacia arriba. La mano en el pecho permanece quieta.
- 2 EXHALÁ lentamente por la boca: el abdomen se contrae y la mano vuelve a su posición original.
- 3 Repetí varias veces, concentrándote en la sensación de la respiración.

2.2 Respiración Cuadrada 4-4-4-4

- 1 INHALÁ durante 4 segundos.
- 2 Mantené los pulmones llenos durante 4 segundos.
- 3 EXHALÁ durante 4 segundos.
- 4 Mantené en vacío durante 4 segundos. Repetí 5 ciclos.

3 *Anclate: el Aquí y Ahora*

La técnica 5-4-3-2-1 interrumpe el bucle mental forzando al cerebro a procesar estímulos del entorno presente.

5

5 COSAS QUE PODÉS VER

Detené la mirada en detalles del entorno: colores, texturas, formas.

4

4 COSAS QUE PODÉS ESCUCHAR

Identificá sonidos lejanos o cercanos: viento, tráfico, un reloj.

3

3 COSAS QUE PODÉS TOCAR

Percibí el contacto físico: la ropa, la silla, la temperatura de un objeto.

2

2 COSAS QUE PODÉS OLER

Buscá aromas en el ambiente.

1

1 COSA QUE PODÉS SABOREAR

Concentrate en el gusto en la boca o bebé un sorbo de agua conscientemente.

4 *Movimiento y Escritura*

4.1 Actividad Física

El sedentarismo cronifica la ansiedad. No hace falta una rutina intensa.

Caminar, bailar, estirarte durante 10 minutos libera tensión acumulada y estimula endorfinas.

4.2 Técnica de Escritura

Poner en palabras tus pensamientos ayuda a ordenar la mente.

¿Qué es lo que más me preocupa en este momento?

4.3 Reducí Estimulantes

Cafeína, redes sociales, exceso de noticias y alcohol pueden aumentar la ansiedad y disparar sofocos. Tomá más agua.

CIERRE

Cierre y Comunidad

GRACIAS POR ACOMPAÑARNOS

El manejo de la ansiedad es un proceso adaptativo de aprendizaje conductual. No sucede de un día para el otro: requiere práctica, compañía y herramientas.

Tu vida no se detiene. Se transforma. Estamos acá para acompañarte.

¿Qué sigue?

- Sumarte a nuestros talleres virtuales para profundizar en vivo con Ceci y Romi.
- Unirte al Club de Lectura mensual: un espacio para nutrir la mente y conectar con otras mujeres a través de libros cuidadosamente seleccionados.
- Acceder al Grupo Terapéutico para mujeres que están en tu misma sintonía.
- Iniciar un proceso terapéutico individual con Ceci, personalizado a tu etapa y necesidades.
- Explorar las mentorías individuales con Romi, para acompañarte en tu proyecto emprendedor con estrategia, creatividad y bienestar.

Contacto

@licenciadaceciliagomez · @rominamadridg

menospausamujer@gmail.com · +54 9 11 4054 0379

Esta guía contiene herramientas basadas en evidencia, pero no sustituye la psicoterapia individual ni la consulta médica especializada.

MENOS PAUSA® — Plataforma Internacional de Salud Mental y Cognitiva para Mujeres +40