

BÁRBARA BALLESTEROS

● EBOOK GRATUITO

Calma tu mente

*Un recurso para entender y
acompañar tu ansiedad en el día a
día*

Bárbara Ballesteros
Psicóloga · M.N. 71.448

[@barbaraballesteros.psi](https://www.instagram.com/barbaraballesteros.psi)
barbaraballesteros.com

Si llegaste hasta acá, ya estás cuidándote

Quiero que leas este ebook sin prisa. No es un manual para “eliminar” la ansiedad (porque la ansiedad, en su justa medida, es una emoción que te protege), sino para **entenderla, escucharla y aprender a regularla** cuando se vuelve demasiado intensa.

Vas a encontrar explicaciones sencillas y tres ejercicios prácticos que podés empezar a aplicar hoy mismo. No tenés que hacerlos todos a la vez: quedate con el que más te resuene y dale tiempo.

Una última cosa: este ebook es una herramienta de acompañamiento, **no sustituye a la terapia**. Si sentís que la ansiedad te desborda, pedir ayuda profesional es un acto de valentía.

No se trata de no sentir miedo, sino de no dejar que el miedo decida por vos.

¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad es la respuesta natural de tu cuerpo ante algo que percibe como una amenaza: un sistema de alarma que se activa para mantenerte a salvo. El problema no es la ansiedad en sí, sino cuando esa alarma **se dispara con demasiada frecuencia, intensidad o ante situaciones que no son realmente peligrosas.**



Ansiedad sana

Te ayuda a prepararte para un examen, llegar a tiempo o reaccionar ante un peligro real. Aparece, cumple su función y se va.



Ansiedad que desborda

Se mantiene en el tiempo, aparece sin un motivo claro y empieza a limitar lo que hacés y cómo te sentís.

Dato que calma: sentir ansiedad no significa que algo esté "mal" en vos. Significa que tu cerebro intenta protegerte. Aprender a regularla empieza por dejar de tenerle miedo al miedo.

02 RECONOCER

¿Cómo se manifiesta?

La ansiedad habla por tres canales a la vez. Reconocerlos te ayuda a poner nombre a lo que sentís y a darte cuenta antes de que la bola se haga más grande. Marcá lo que reconozcas en vos:



En el cuerpo

- Tensión o presión en el pecho
- Respiración agitada
- Tensión muscular o fatiga
- Problemas para dormir



En la mente

- Pensamientos en bucle
- Anticipar lo peor
- Dificultad para concentrarte
- Sensación de descontrol



En la conducta

- Evitar situaciones o personas
- Necesidad de controlarlo todo
- Irritabilidad
- Aplazar tareas (procrastinar)

03

COMPRENDER

El ciclo que la alimenta

La ansiedad suele atraparnos en un círculo: lo que hacemos para sentirnos mejor a corto plazo (evitar) es justo lo que la mantiene a largo plazo. Verlo desde afuera te da poder para romperlo.

1

Aparece el disparador

Una situación, un pensamiento o una sensación física.



2

Interpretación de amenaza

"Y si pasa algo malo", "no voy a poder".



3

Reacción: evitar o huir

Alivio inmediato... que enseña al cerebro que sí había peligro.



Cada vez que evitás, la ansiedad se refuerza. **Romper el ciclo** empieza por quedarte un poco más, regularte y comprobar que podés con eso.

Respiración 4 · 7 · 8

Cuando alargás la exhalación, le mandás a tu sistema nervioso una señal de calma. Es el botón de “bajar revoluciones” más rápido que tenés, y siempre lo llevás con vos.

4

INHALÁ

Por la nariz, contando hasta 4

7

RETENÉ

El aire, contando hasta 7

8

EXHALÁ

Por la boca, despacio, hasta 8

Cómo hacerlo

1. Sentate en un lugar cómodo y apoyá una mano en el vientre.
2. Repetí el ciclo completo cuatro veces seguidas.
3. Hacelo dos veces al día, aunque estés en calma, para entrenarlo.

Si al principio te mareás un poco, acortá los tiempos. Lo importante no es el número: es que la salida sea más larga que la entrada.

Poné a prueba tu pensamiento

No todo lo que pensás es verdad. Cuando un pensamiento te genere ansiedad, escribilo y respondete con honestidad. Hacelo con uno que te ronde estos días:

1 · ¿Qué estoy pensando exactamente?

2 · ¿Qué pruebas reales tengo de que sea cierto? ¿Y en contra?

3 · ¿Qué le diría a una amiga que pensara esto?

4 · Una versión más realista y amable del pensamiento sería...

- Cuestionar un pensamiento no es obligarte a “pensar en positivo”, sino mirarlo con más justicia.

Anclaje 5 · 4 · 3 · 2 · 1

Cuando la mente se va al futuro y se acelera, los sentidos te devuelven al presente. Usalo en plena crisis de ansiedad o cuando notes que "te vas".

Recorré, sin prisa, tus cinco sentidos:

5 cosas que podés ver a tu alrededor

4 cosas que podés tocar y sentir su textura

3 sonidos que podés escuchar

2 olores que podés percibir

1 sabor que puedas percibir en tu boca

04 SOSTENER

Hábitos que sostienen la calma

La calma no se construye en el momento de la crisis, sino en lo que hacés cada día. No hace falta cambiarlo todo de golpe: elegí **uno** y mantenelo dos semanas.

- Dormí regular.** El descanso es la base de la regulación emocional. Acostate y levantate a horas parecidas.
- Movete a diario.** 20 minutos de caminata ya bajan la activación fisiológica de la ansiedad.
- Cuidá los estimulantes.** Café, alcohol y pantallas antes de dormir alimentan la activación.
- Poné límites.** Decir "no" a lo que te sobra es decirte "sí" a vos. La autoexigencia alimenta la ansiedad.
- Compartí cómo estás.** Hablar de lo que sentís con alguien de confianza desactiva el aislamiento.

La calma no es la ausencia de la tormenta, sino aprender a sostenerte dentro de ella.

Date permiso para avanzar despacio. Cada vez que elegís regularte en lugar de huir, le estás enseñando a tu mente que estás a salvo.

Encantada, soy Bárbara



Soy Bárbara Ballesteros, licenciada en Psicología (Universidad de Palermo). Hace seis años acompaño a adultos y jóvenes adultos, presencial y online, en temas como ansiedad, angustia, autoestima, vínculos y procesos de cambio.

Comparto contenido en Instagram para que cuidar la salud mental sea algo cotidiano y accesible. Si este ebook te sirvió, me va a encantar leerte por allí.

Formación

Especialización en TCC Integrativa (Fund. Aiglé), posgrado en ACT (Fund. Foro) e instructorado en mindfulness en curso.

Cómo trabajo

Un espacio colaborativo y orientado a objetivos: escucha genuina más herramientas concretas para tu día a día.

EL SIGUIENTE PASO ES TUYO

No tenés que gestionarlo todo en soledad

Si este ebook te ayudó, imaginá lo que podemos trabajar en un espacio pensado solo para vos. Estoy acá cuando quieras dar el paso.

WA

Escribime por WhatsApp

+54 9 11 5996 8298

IG

Seguime en Instagram

@barbaraballesteros.psi



Conocé más en mi web

barbaraballesteros.com