

Estrategias para reducir el estrés u la ansiedad en la vida diaria

**Siéntete libre de
imprimir y recortar
estas tarjetas**



Lorena “Lolo” Castany
www.psicologiaparaartistas.com



Reformular

Cambia tu perspectiva sobre el factor estresante buscando un ángulo positivo.



Yoga

Practica posturas y estiramientos de yoga para liberar tensiones.



Técnica de enraizamiento

Nombra cinco cosas que puedes ver, cuatro que puedes tocar, tres que puedes oír, dos que puedes oler y una que puedes saborear.



Aromaterapia

Usa aromas relajantes como la lavanda o la manzanilla.



Música

Escucha música relajante o toca un instrumento.



Respiración en caja

Inhala durante 4 segundos, mantén 4 segundos, exhala 4 segundos, mantén 4 segundos. Repite hasta que te sientas más calmado/a.



Grupo de apoyo

Únete a un grupo de apoyo para conectar con personas que enfrentan estresores similares.



Relajación muscular progresiva

Tensa y relaja lentamente cada grupo muscular, desde los dedos de los pies hasta la cabeza.



Ejercicio de visualización

Cierra los ojos e imagina un lugar tranquilo, como una playa, un bosque o una cabaña acogedora. Usa todos tus sentidos para visualizarlo.



Terapia artística

Pinta, colorea o dibuja como forma de expresión emocional.



Habla con un amigo

Comparte tus sentimientos con un amigo o familiar de confianza.



Afirmaciones positivas

Repite frases positivas y calmantes para ti mismo/a.



Garabatea tus emociones

Toma un bolígrafo y deja que tus emociones guíen tu mano. ¡Sin reglas, solo expresión libre!



Pausa de naturaleza de cinco minutos

Sal y observa la naturaleza. Presta atención a los sonidos, colores y aromas a tu alrededor.



Escribe una historia de 6 palabras

Resume tu estado de ánimo o día en solo seis palabras.



Colorea tu respiración

Imagina que con cada inhalación entra un color calmante y con cada exhalación se libera un color que representa el estrés.



Escribe una carta a tu yo futuro

Ofrécete palabras de amabilidad y aliento.



Coloreado consciente

Elige una página para colorear con patrones detallados. Mientras pintas, enfócate en cada trazo y libera tus pensamientos.



Meditación con mandalas

Colorea un mandala concentrándote en trazos lentos y rítmicos para inducir la relajación.



Arte de "inhalar y exhalar"

Dibuja ondas o espirales mientras respiras profunda y lentamente. Deja que tu arte siga el ritmo de tu respiración.



Completa las afirmaciones

Rellena frases como
“Yo soy...” o “Hoy
elijo...” con palabras
positivas.



Pausa con rompecabezas

Ten a mano un
rompecabezas para
armar cuando te
sientas abrumado/a.



Meditación guiada

Escucha una sesión de
relajación o meditación
guiada.



Sonidos de la naturaleza

Reproduce sonidos
suaves como lluvia o
bosque mientras
trabajas o te relajas
para crear un
ambiente tranquilo.



Tiempo para tu pasatiempo

Dedica tiempo a un pasatiempo creativo que disfrutes.



Ríe

Mira una película divertida, una serie graciosa, escucha un pódcast cómico o lee un libro de humor.



Liberación con suspiro

Inhala profundamente y exhala soltando un suspiro audible. Observa cómo se alivia la tensión.



Meditación sonora de 5 minutos

Cierra los ojos y concéntrate en identificar cinco sonidos diferentes a tu alrededor. Déjalos pasar sin juzgar.



Escribir para obtener claridad

Anota tus pensamientos ansiosos y reformúlalos con una respuesta positiva o lógica.



Chequeo diario de gratitud

Enumera tres cosas por las que estás agradecido/a para cambiar el enfoque del estrés a la apreciación.



Enfoque en una sola tarea

Elige una tarea pequeña (como tomar té o lavar los platos) y hazla lentamente y con atención, notando cada detalle.



Respiración consciente

Concéntrate en tu respiración mientras entra y sale con calma. Si tu mente se dispersa, redirígela con suavidad.



Ejercicio con la mano en el corazón

Coloca tu mano sobre el corazón, cierra los ojos y respira profundamente tres veces diciendo: “Estoy a salvo, soy amado/a.”



Sacúdelo todo

Ponte de pie y sacude los brazos, piernas y cabeza durante 30 segundos para liberar tensión acumulada.



Truco del agua fría

Pasa agua fría por tus muñecas o salpica tu rostro para reiniciar tu sistema nervioso.



Estira y respira

Haz un estiramiento rápido de pies a cabeza e inhala profundamente, soltando la tensión con cada exhalación.



Despeja tu espacio

Cinco minutos de orden pueden limpiar tanto tu espacio físico como mental.



“No” es una frase completa



Date permiso para decir que no sin tener que justificarte. Tu tiempo y energía valen.

Hora sin tecnología

Dedica al menos una hora al día lejos de las pantallas para recargar tu mente.



Nombrarlo para calmarlo



Cuando sientas ansiedad, nombra tu emoción en voz alta:

“Me siento abrumado/a, y está bien.” Eso ayuda a tu cerebro a procesarla.

Voltea el “¿Y si...?”

Si piensas “¿Y si algo malo pasa?”, cámbialo por “¿Y si todo sale mejor de lo que esperaba?”



Chequeo diario personal

Pregúntate: “¿Qué necesito más ahora mismo?” y honra esa respuesta.



Pequeños momentos de alegría

Encuentra algo pequeño que te haga sonreír cada día—una canción, una flor, el sol sobre tu piel.

Deja que te ancle al presente.



Auditoría de energía

Observa qué te da energía y qué te la quita. Haz más de lo que te recarga y reduce lo que te agota.



¿Esto tiene que hacerse ahora mismo?

Hazte esta pregunta antes de iniciar una tarea. Priorizar bien evita desgastes innecesarios.



Descansar también es productivo

Pasa de la culpa al permiso para descansar cuando tu cuerpo y mente lo necesiten.



No todo merece mi energía

Conserva tu energía mental poniendo límites a lo que no es importante.



No soy responsable de las emociones de todos

Protégete del agotamiento emocional reconociendo qué es tuyo y qué no lo es.



Reinicio de 60 segundos

Cierra los ojos, respira profundamente y libera la tensión en los hombros. Suelta lo que te está abrumando en este momento.



Regla de los dos minutos

Si una tarea toma menos de dos minutos, hazla ahora. Esto reduce la carga mental y evita el estrés por postergación.



Ejercicio de vaciado mental

Escribe todo lo que tengas en mente, sin importar cuán pequeño sea. Prioriza tus tareas y suelta el resto por ahora.



Recordatorio de límites

Establece límites claros entre el trabajo y tu vida personal. Apaga las notificaciones después del horario laboral y protege tu tiempo.



Enfocarse en una sola tarea

En lugar de hacer múltiples cosas a la vez, elige una tarea y concéntrate completamente en ella. Esto mejora la eficiencia y reduce el estrés. 

Regla de las tres respiraciones profundas

Antes de responder a un correo o conversación estresante, respira profundamente tres veces para recuperar claridad. 

Ritual de desconexión después del trabajo

Crea una transición de 5 minutos del modo trabajo al tiempo personal. Escucha música, cámbiate de ropa o da un pequeño paseo. 

Inicio consciente del día

En lugar de revisar tu teléfono al despertar, respira profundamente, fija una intención para el día y haz algunos estiramientos. 



Deja de complicar el autocuidado

El autocuidado no son solo días de spa. Son hábitos diarios que te restauran, como:

- Beber agua
- Tomar 5 minutos de aire fresco
- Decir no cuando lo necesitas
- Reírte con algo gracioso
- Escuchar música que te levante el ánimo

Chequeo semanal de energía



Pregúntate:

- ¿Qué me agotó esta semana?
- ¿Qué me dio energía?
- ¿Qué puedo ajustar para sentirme mejor?

Pequeños ajustes conducen a grandes mejoras con el tiempo.

Celebra los momentos de autocuidado

Refuerza tu autoestima reconociendo el tiempo que te dedicas. Afirma:
“Merezco este tiempo para recargarme.”



Establece un ritual diario

Comienza o termina el día con una rutina constante de autocuidado:
meditación breve, una taza de té o estiramientos suaves.

Desconexión sin pantallas

Evita pantallas de 30 a 60 minutos antes de dormir. Lee, estírate o escribe en tu diario.



Abrazo de manta con peso

Usa una manta con peso o una almohada suave para sentirte seguro antes de dormir.



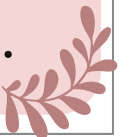
Vaciado mental para descansar

Escribe tus pensamientos, preocupaciones o pendientes antes de dormir para despejar la mente.



Calidad sobre cantidad en el sueño

Enfócate en la calidad del sueño: una habitación fresca, oscura y una rutina constante ayudan a despertar renovado.



La regla del “suficientemente bueno”

Libérate de la presión de ser perfecto. No todas las comidas, actividades o momentos deben ser dignos de Pinterest. Solo estar presente con amor es suficiente.



Comienza tu día con un momento para ti

Antes de comenzar con las responsabilidades de crianza, si es posible, toma 5 minutos para respirar, estirarte o disfrutar en silencio de una taza de café o té. Incluso una pequeña pausa puede marcar una diferencia positiva.



El filtro de energía

Antes de decir sí a una tarea adicional, haz una pausa y pregúntate:

- ¿Es realmente necesario?
- ¿Esto me drenará más de lo que me ayudará?
- ¿Puedo delegarlo o simplificarlo?
- Protege tu energía priorizando lo que realmente importa.



Espacio “tranquilos pero juntos”

Si necesitas descansar pero tus hijos están activos, crea un rincón tranquilo con libros, luz suave y actividades silenciosas. Hazles saber que es momento de “recargar”.



Afirmaciones calmantes

Afirmación calmante



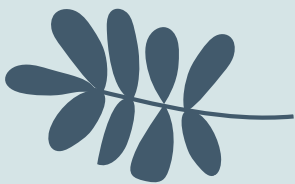
Estoy a salvo.
Estoy centrado/a.
Tengo control sobre
mi respiración.

Afirmación calmante



Suelto lo que no
puedo controlar y
abrazo lo que sí
puedo.

Afirmación calmante



Soy más fuerte que
mis pensamientos
ansiosos.

Afirmación calmante



Está bien reducir la
velocidad y cuidar de
mí mismo/a.

Afirmación calmante



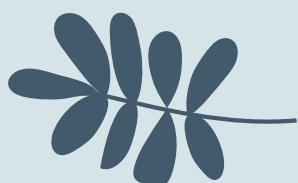
Confío en mí mismo/a
para enfrentar los
desafíos con calma y
confianza.

Afirmación calmante



Soy capaz, pero no
tengo que hacerlo
todo a la vez.

Afirmación calmante



Elijo concentrarme en
lo que puedo controlar
y soltar lo que no.

Afirmación calmante



Me doy permiso para
descansar, recargarme y
comenzar de nuevo
mañana.

Afirmaciones calmantes

Afirmación calmante



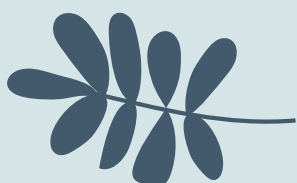
Confío en mí mismo/a
para tomar las mejores
decisiones para mi
bienestar.

Afirmación calmante



Estoy a salvo, estoy en
calma y recibo con
gusto un sueño
profundo y reparador.

Afirmación calmante



Tengo derecho a
establecer límites y
proteger mi energía.

Afirmación calmante



Merezco descanso,
alegría y una vida libre
de estrés innecesario.

Afirmaciones calmantes

Afirmación calmante



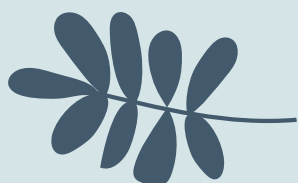
Estoy haciendo lo
mejor que puedo, y
eso es suficiente.

Afirmación calmante



Puedo ser un buen
padre/madre
mientras también
cuido de mí mismo/a.

Afirmación calmante



Cuidarme me permite
cuidar de los demás.

Afirmación calmante



Abrazo los momentos
alegres, por pequeños
que sean.

DATOS DE CONTACTO

Si sientes que necesitas apoyo para liberar tu potencial:

📌 ¡Agenda una entrevista gratuita de 30 min a través del link de la bio o página web de

www.psicologiaparaartistas.com

sin compromiso, y hablemos! Las sesiones son online.

<https://calendly.com/lolocastany>

o solicita información en:

info@psicologiaparaartistas.com

IG: [@psicologiaparaartistas](https://www.instagram.com/psicologiaparaartistas)

