

# BATERÍA PARA MOMENTOS ANSIOSOS:

Recursos y  
herramientas  
básicas  
construidas  
con Mentes  
Colectivas\*



\*El programa de apoyo emocional y orientación en salud sexual y reproductiva de la Pontificia Universidad Javeriana.

#HABLEMOSDELAANSIEDAD



Nuestras emociones  
**no pueden ser estanda-  
rizadas**, como tampoco  
las respuestas que les  
damos.

Pero existen recursos de  
la psicología conductual  
que nos pueden ayudar a  
**entender y reconocer**  
mejor nuestros malestares  
ansiosos **para actuar**  
**a tiempo** frente a ellos.

Cuando nos sentimos en  
estado de inquietud y con  
zozobra física y mental,  
**¿qué podemos hacer?**

## 1. IDENTIFICAR

Las manifestaciones físicas y cognitivas de tu ansiedad:

¿Qué sensaciones desata en tu cuerpo?

¿Qué tipo de pensamientos empiezan a agobiarte y en qué contextos?

## 2. DAR UN LUGAR

Al malestar que sientes y a tus interpretaciones sobre él.

“No se trata de cambiar lo que estamos sintiendo, sino de darle un lugar. Tomarlo con perspectiva y, después, abordarlo y solucionarlo”, sugiere Natalia Bettancourt, psicóloga y coordinadora del Área de Salud Mental del programa.

## 3. RESPIRAR

Ser consciente de tu respiración puede ayudarte a iniciar una desescalada del malestar.



### El cuadrado imaginario

Comienza a dibujarlo con tu dedo en el aire: inhala 10 segundos mientras haces uno de sus lados y exala 10 segundos durante otro. Repite la secuencia hasta completar cuatro lados.

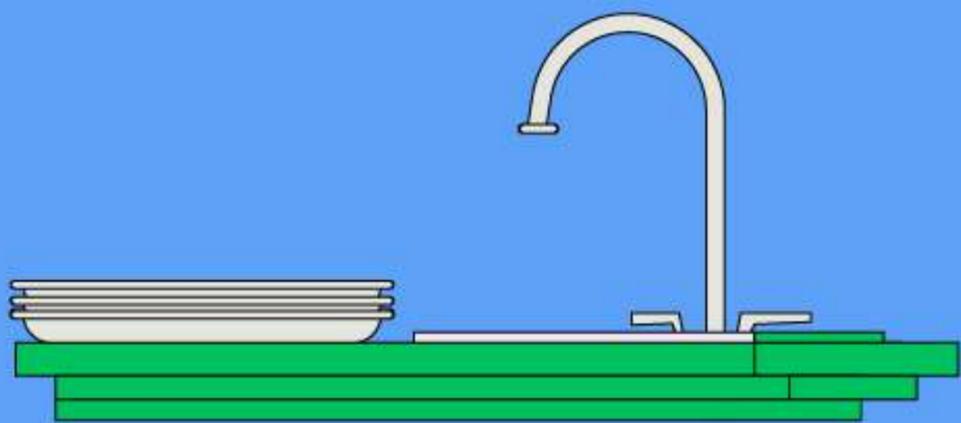
### Respiración diafragmática

Ubica las manos en tu abdomen y lleva allí todo el aire. Siente cómo se infla. Luego exhala en pequeños y lentos soplos.



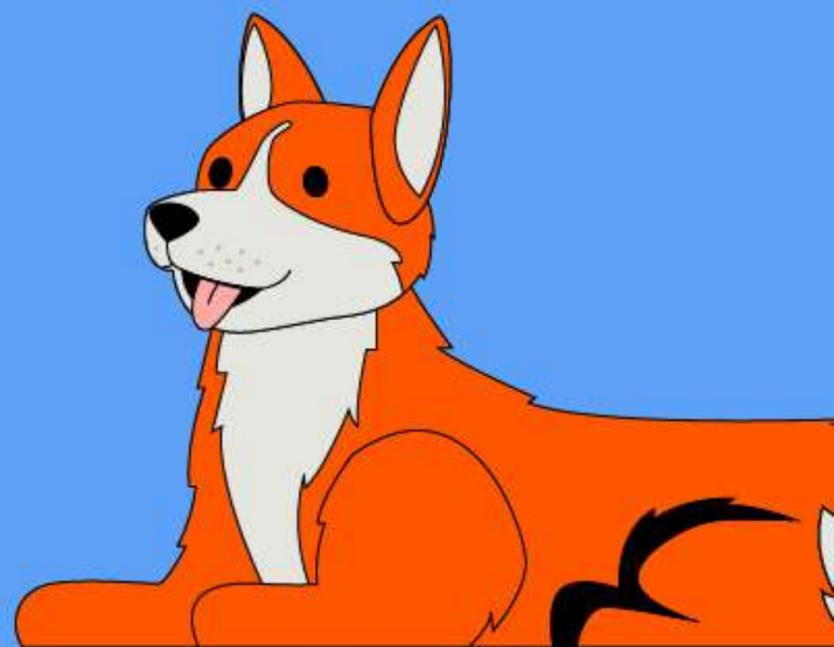
## ESTAR PRESENTE (MINDFULNESS)

Despierta tus sentidos a un momento del presente:



**Lavar la loza:** disfruta del choque térmico del agua, del movimiento de tus manos.

**Pasear a tu mascota:** conéctate con los sonidos del ambiente (parque, calle, etc.).  
**¿Cuántos sonidos diferentes identificas durante 10 segundos?**



“Es un poco como esa parada de pits (pausa) necesaria dentro de nuestras rutinas.

**Necesitamos recargar gasolina, cambiar llantas para poder seguir: hace parte también de estrategias de autocuidado”, dice Bettancourt.**

## 5. HACER TU LISTA (PARA EL DISFRUTE)

Piensa en 10 cosas que te dan calma:

¿Una esencia que te gusta?

¿Llamar a ese ser querido?

¿Caminar?

¿Qué sería para ti?

Escribe tu lista en un papel que puedas tener a la vista fácilmente.

Acude a ella cuando necesites hacer una pausa para regularte.

**Vuelve a ella para alimentarla:** se trata de un ejercicio muy biográfico.

## 6. CULTIVAR TU COMUNIDAD (ABRIR OJOS Y OÍDOS)

Mira qué hace tu localidad o comuna, tu junta de vecinos, los colectivos culturales o deportivos que te rodean:

¿Teatro?

¿Huertas?

¿Danza?

¿Clubes de lectura?

¿Charlas?

¿Públicos?

¿Privados?



### ¡BÚSCALOS Y ÚNETE!

“Ampliar nuestra red es un factor protector para la salud mental, ¡la favorece!”, señala Angélica Puentes, médica familiar y coordinadora del Área Prestacional de Mentes Colectivas.

## 7. CONTENER LA AVALANCHA

Y si sientes que tu malestar psíquico desborda estos recursos, ¡no dudes en buscar orientación especializada!

Si eres mayor de 14 años, puedes escribir a los canales virtuales de Mentes Colectivas para agendar una teleorientación gratuita:

  @mentescolectivaspuj

 @mentescolectiva

 315 532 4684.

## No reemplaza una cita médica o de psicoterapia,

pero encontrarás un espacio de escucha con psicólogos (médicos graduados, residentes de psiquiatría, estudiantes de psicología, medicina y enfermería) y guía con material de psicoeducación para orientar tu brújula.

**¿Qué recursos  
(individuales o  
colectivos) te  
han ayudado  
en momentos  
ansiosos?**

