



Universidad del  
**Rosario**

Decanatura del  
Medio Universitario

Psicología y  
Calidad de Vida



# De la ansiedad a la serenidad

## Un camino entre la tempestad y la tranquilidad



**Empezar**



Universidad del  
**Rosario**

Decanatura del  
Medio Universitario

Psicología y  
Calidad de Vida



**Universidad del Rosario**  
**Decanatura del Medio Universitario**

**Grupo de Investigación: Habilidades para  
la vida**

**Jefe de psicología y calidad de vida:  
Olga Juliana Ojeda Espinel**

**Psicólogas Autoras:  
Karen Tautiva-Ochoa, Claudia Díaz-  
Rodríguez y Alisson Montes-Mahecha**

**Ilustrador CRAI:  
Yesid Sanabria Riaño**

**Cómo citar: Tautiva-Ochoa, K.; Díaz  
Rodríguez, C y Montes-Mahecha, A. ((2025).  
De la ansiedad a la serenidad: Un camino  
entre la tempestad y la tranquilidad  
2025**

Atrás



Siguiente



# ¿La ansiedad está presente en tu vida?



Sí deseas aprender más sobre el control de tus emociones, ingresa a nuestra guía interactiva:

[Más información](#)

## ¿Cómo te estás sintiendo?



¿Sientes que tus palpitaciones están yendo muy rápido?

[Prueba hacer esto](#)



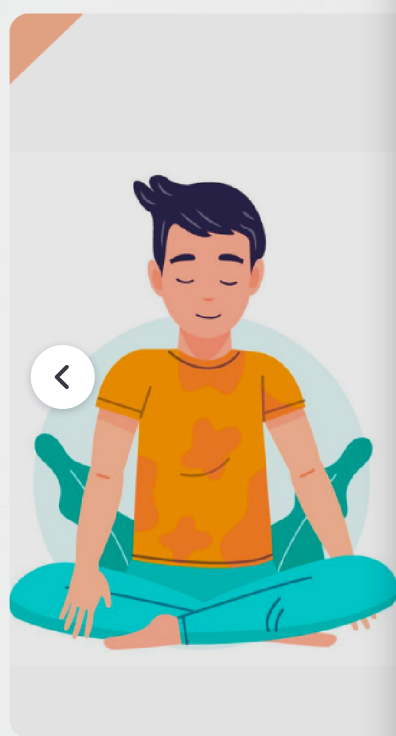
# Vamos a respirar



¡Te invito a que respires conmigo!



Dale Play Aquí



**PRIMERO**  
ENCUENTRA UN LUGAR SILENCIOSO



¿Sientes que no puedes detener tus pensamientos?

Click Aquí



# Vamos a distraernos

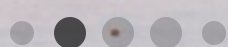


## PRIMERO

DONDE ESTÉS, PARA UN MOMENTO, RESPIRA Y PRESTA ATENCIÓN A TU ALREDEDOR

SI ESTÁ A TU

0  
DAS OBSERVAR



Pasos para trabajar con hielo



¿No puedes quedarte quieto?

Prueba hacer esto



# Mindfulness

Click abajo para  
escuchar



01:00



Toma una hoja y algo para rayar. Cierra tus ojos y dibuja garabatos y líneas sin sentido durante 1 minuto. Al acabar el tiempo, abre los ojos y observa. ¿Tuviste tiempo para pensar en otra cosa?



Haz clic para  
aprender más

# ¿Qué es la ansiedad?



Es una reacción natural del cuerpo que se detona por situaciones que valoramos como amenazantes o desafiantes, donde nos prepara para enfrentarlas. Sin embargo, cuando esa sensación se mantiene en el tiempo, puede afectar significativamente la calidad de vida.

Fisiológicos

Conductuales

Emocionales

Cognitivos



¡A  
ejercitar!



## ¿Qué puedo sentir?

- **Miedo**
- **Irritabilidad**
- **Desconexión de tu entorno**





## ¿Qué puede sentir mi cuerpo?



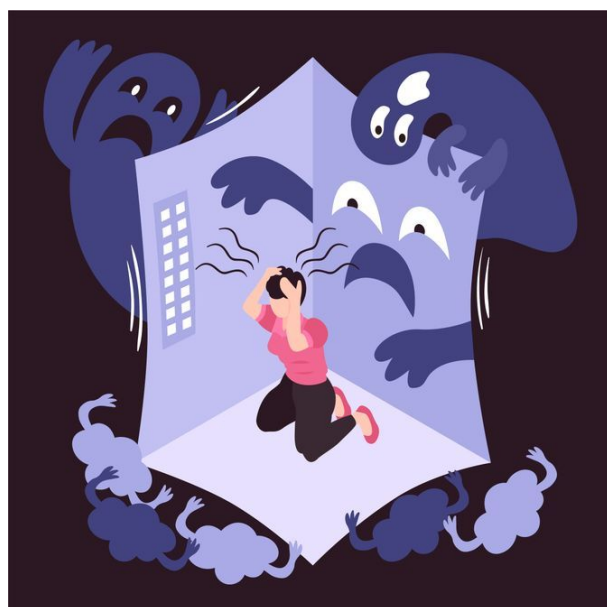
- **Aumento de frecuencia cardíaca**
- **Respiración acelerada**
- **Sudoración excesiva**
- **Dolor de cabeza**
- **Rigidez en cuello y hombros**
- **Temblores**
- **Náuseas**
- **Diarrea o estreñimiento**





## ¿Qué puedo pensar?

- **Buscar más amenazas en tu entorno**
- **Centrarte en información negativa**
- **Imaginate lo peor de la situación**
- **Sobrepensar**





## ¿Qué puedo hacer?

- **Evitar situaciones que parezcan amenazantes**
- **Movimiento constante**
- **Comportamientos que te protejan de tu ansiedad**





# MENÚ

1 Pausa y observa

2 Concéntrate

3 Respira

4 Agradece

5 Sacúdete

6 Visualiza

7 Sé un artista

8 Cuídate





# Pausa y observa



**Día:**

Write your answer here.

Send

**Hora:**

Write your answer here.

Send

**Síntomas:**

Write your answer here.

Send

**Intensidad:**

Write your answer here.

Send

**Emociones:**

Write your answer here.

Send

**Pensamiento:**

Write your answer here.

Send

**Contexto:**

Write your answer here.

Send



Atrás

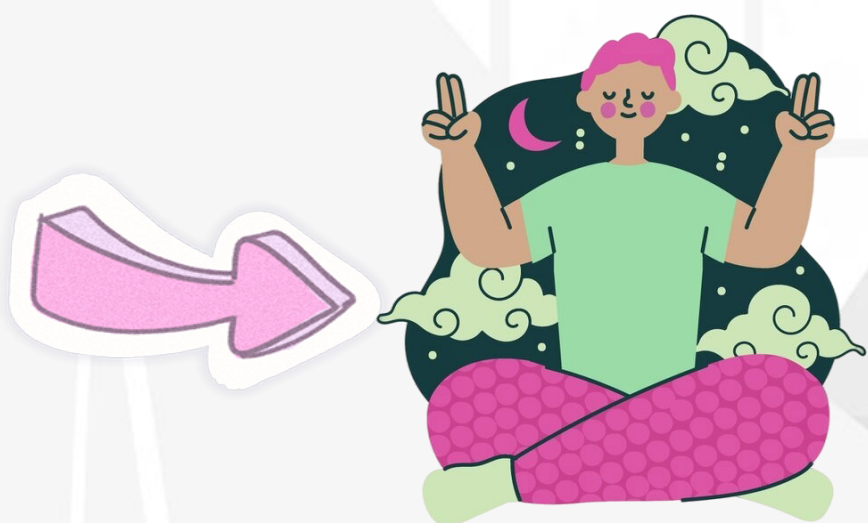
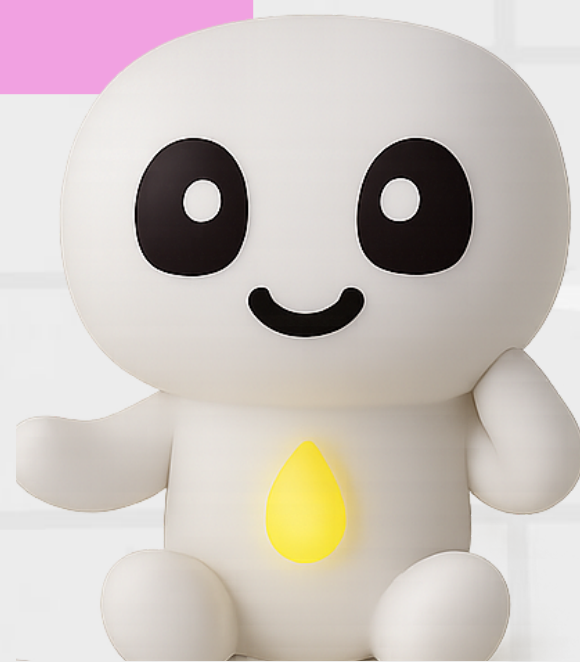


Siguiente



# Concéntrate en el aquí y el ahora

¡Aprende más dando click  
en cada imagen!



Empieza a concentrarte en lo que pasa dentro o alrededor tuyo. Observa y no juzgues lo que piensas, sientes o lo que sucede por fuera. Si tu mente se va a otro lado, tráela de vuelta con paciencia y amor. No te frustres, ve paso a paso.



Atrás



Siguiente

## Atención Plena

Capacidad de estar completamente presente y consciente en el momento.



**VS**

## Mindfulness

Técnicas y ejercicios para aplicar y practicar atención plena en la vida diaria.





## **Es clave:**

- Ser constante
- Ir de menos a más



## **Se necesita:**



- Actitud abierta y dispuesta
- Observación consciente

## **Es importante:**

- Fortalecer el autoconocimiento
- Ser autocompasivo
- Tener paciencia



# Beneficios del Mindfulness



Reduce los niveles de estrés.



Refuerza la parte racional y relaja el cerebro.

Fortalece la regulación emocional, la atención sostenida y la flexibilidad cognitiva.



# Toma un respiro

Vamos a parar un momento para respirar. Busca un lugar tranquilo y cuando estés list@, da click en círculo y sigue las indicaciones del vídeo para cada inhalación y exhalación. Hazlo el tiempo y las veces que necesites. No hay afán.



CLICK AQUÍ

Si quieres  
conocer más  
ejercicios de  
respiración:  
**click aquí**



Atrás



Siguiente

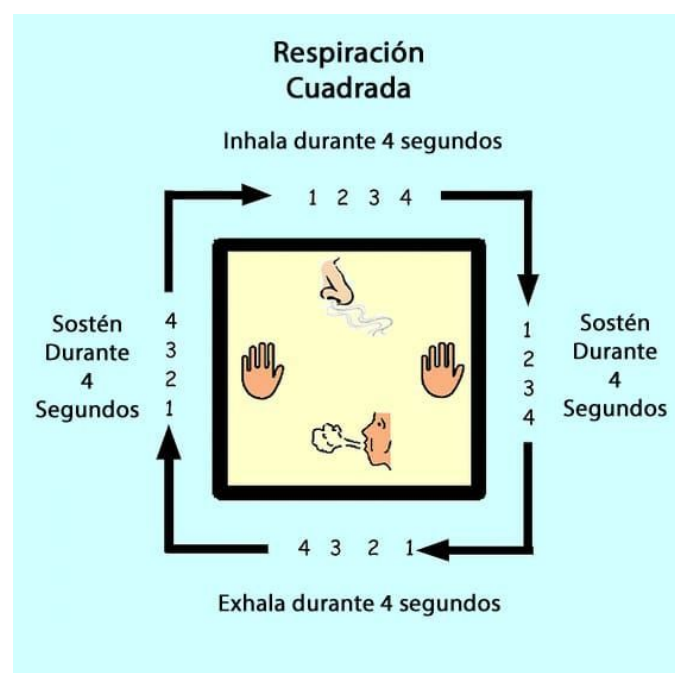


El vídeo iniciará cuando tú le des play. Empieza cuando estés list@.

Respira de forma consciente, sintiendo cada una de las respiraciones u guíate por la figura del vídeo: Cada vez que se agrande, inhalas; cuando se contraiga y se haga pequeña, exhalas.

## Respiración cuadrada (4x4x4x4)

Imagina que dibujas un cuadrado con tu respiración. Inhala en 4 segundos, mantenlo 4 segundos, exhala en 4 segundos y mantenlo 4 segundos.



## Respiración 4 - 7 - 8

Inhala durante 4s, mantén la respiración durante 7s y exhala por la boca durante 8s.  
¡Repítelo 4 veces!

## Respiración alterna

Con el pulgar de tu mano derecha, tapa tu fosa nasal derecha. Inhala por la fosa izquierda lentamente. Sostén y tapa la fosa izquierda para exhalar por la fosa nasal derecha. Repite lo mismo alternando cada fosa al inhalar y exhalar.



# Agradece

En un lugar cómodo dedica 5 minutos al día y utiliza el material que quieras. Es momento de fluir, agradecer y proyectar tus sueños

**¡Haz click aquí para empezar!**



Atrás



Siguiente



# ¡Comienza tu diario!



¿Cómo me siento hoy?

Write your answer here.

Send

Si mi ansiedad fuera una persona, ¿Qué le diría?

Write your answer here.

Send



Tres cosas buenas que me han pasado hoy y agradezco son...

Write your answer here.

Send

Mi mayor preocupación ahora mismo es...

Write your answer here.

Send



Probablemente no es tan malo como pienso porque...

Write your answer here.

Send

# Sacúdete

Ponte de pie y muévete de forma libre con los ojos cerrados durante un minuto. Respira profundamente y realiza un escaneo corporal. Dibuja lo que para ti refleje el resultado de esa experiencia y repítelo otro día



¡Dibuja aquí!

+ LEER MÁS



Ahora pregúntate:  
¿Qué partes del cuerpo no quedaron representadas en el dibujo?  
¿En qué momentos mi cuerpo me habla? ¿Qué me dice?  
¿Hay cambios entre un dibujo y otro?

Atrás

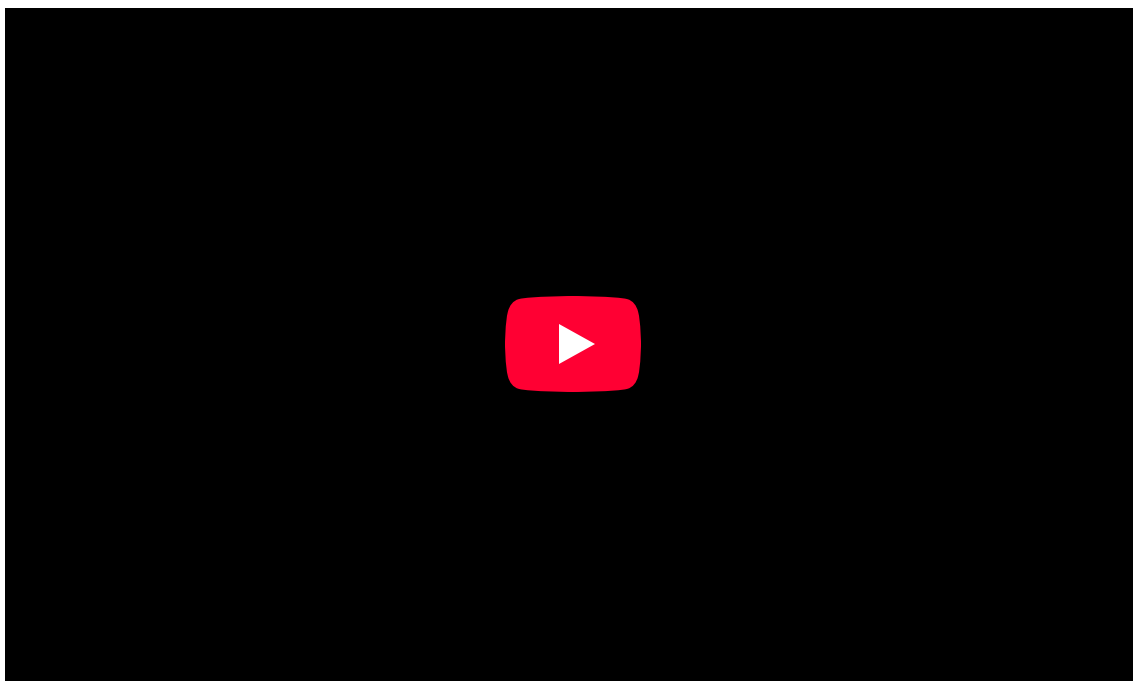


Siguiente



## ¡Ejercítate!

Hacer ejercicio te ayudará a aumentar tu flujo sanguíneo y función cognitiva; reducir el estrés y mejorará tu calidad del sueño; focalizar tu atención, aumentar autoestima y sensación de autoeficacia. ¡Te dejamos un vídeo corto que puedes probar!



## ¡Muévete conscientemente!

Intenta lo que te proponemos a continuación:

- Presta atención a cada paso que das mientras caminas.
- Estira tus manos, brazos y luego toca tus pies.
- Practica Tai Chi o Qigong con movimientos lentos y fluidos.
- Baila como si nadie te estuviera viendo.



# Visualiza



Visualización  
colaborativa

¡Te invito a tomar un momento y dejar tu mente volar!  
**Haz click en cada círculo y nube para aprender más.**

Visualización  
multisensorial  
aumentada



**Visualiza tu  
lugar seguro  
aquí**

Visualización  
de contraste

**Visualiza tu  
burbuja  
protectora  
aquí**

**Visualiza tu  
historia de éxito  
aquí**

**Transforma  
tu ansiedad  
aquí**

Atrás



Siguiente



# Visualización de contraste

La visualización no solo se trata de imaginar lo que deseas. También implica mirar de frente la realidad actual. Esta técnica te invita a practicar lo siguiente:

1. Observa cómo estás hoy, cómo te sientes, qué obstáculos existen en tu camino.
2. Imagina con detalle eso que deseas lograr: Tu meta, tu bienestar, ese cambio que anhelas.
3. Visualiza el proceso de transformación: ¿Qué necesitas hacer para pasar del escenario actual al deseado? ¿Qué emociones, recursos y acciones están implicados?

***¡Importante!***

***No te centres solo en lo ideal. Atrévete a visualizar también la realidad... y confía en que ese camino de transición puede enseñarte, fortalecer tu compromiso y acercarte cada vez más a tu propósito.***





# Visualización colaborativa

¡Visualización grupal!

A veces, soñar juntos tiene más fuerza que hacerlo en solitario.

Esta técnica consiste en reunir a un grupo de personas para visualizar un objetivo común. La idea es que construyan juntos ese escenario deseado: Pueden cerrar los ojos, compartir lo que imaginan, describir los colores, las emociones, los sonidos e ir sumando detalles que enriquezcan la visión colectiva. Al hacerlo, no solo fortalecen la conexión entre ustedes, sino también el compromiso con ese propósito compartido.



**¡Recuerda!**  
**Visualizar en equipo es una forma poderosa de alinear intenciones, cultivar esperanza y motivación, y recordar que los grandes cambios muchas veces comienzan con una idea soñada por muchos.**





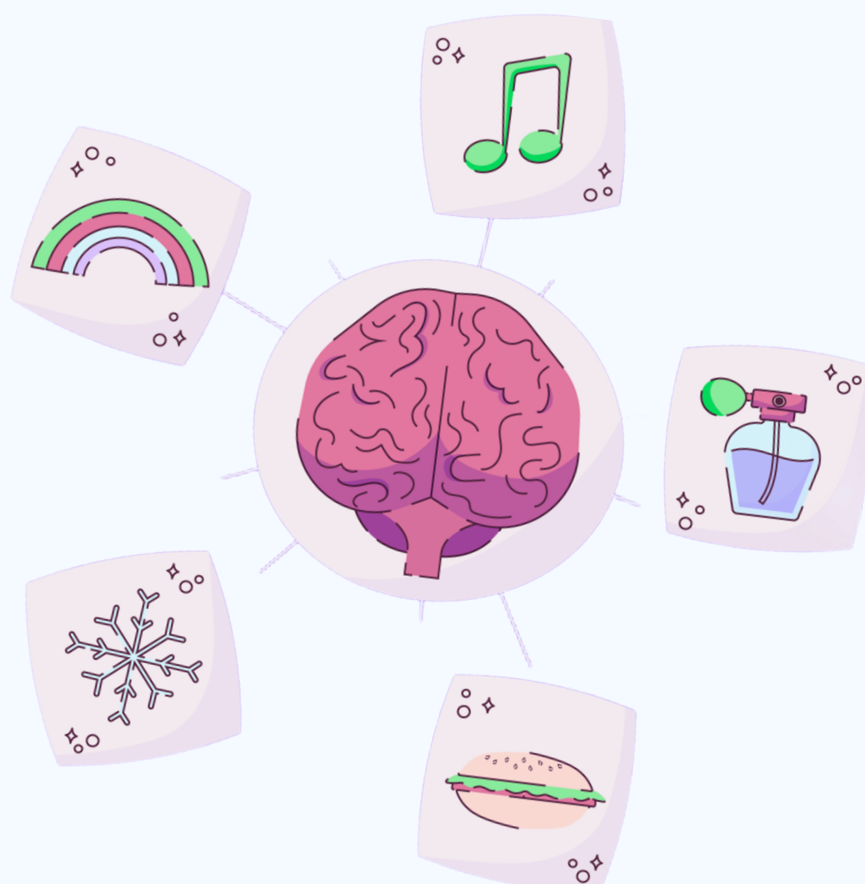
# Visualización multisensorial aumentada

Visualizar no es solo imaginar un escenario... ¡Es traerlo a la vida a través de todos tus sentidos!

Esta técnica te invita a incorporar estímulos sensoriales reales mientras visualizas. Por ejemplo: Si imaginas un lugar tranquilo, como una playa, puedes cerrar los ojos mientras escuchas sonidos del mar, sostienes arena o tocas una piedra suave, respiras un aroma que te relaje o bebes algo que te conecte con esa imagen. No se trata solo de ver con la mente, sino de sentir con el cuerpo. Cuantos más sentidos activos, más real y poderosa será tu visualización.

## ***¡Nota!***

***No es solo imaginar el escenario...  
¡Incorpora estímulos sensoriales reales  
mientras lo haces y verás cómo se  
intensifica tu conexión emocional con lo  
que deseas!***

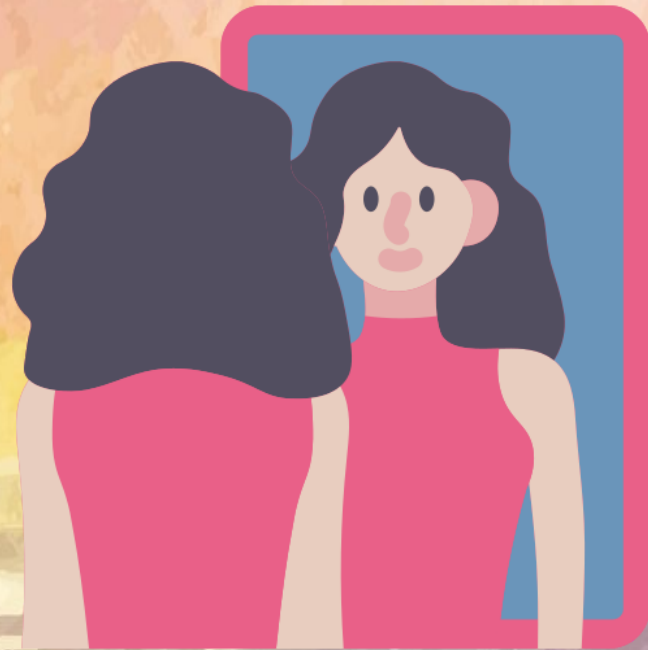
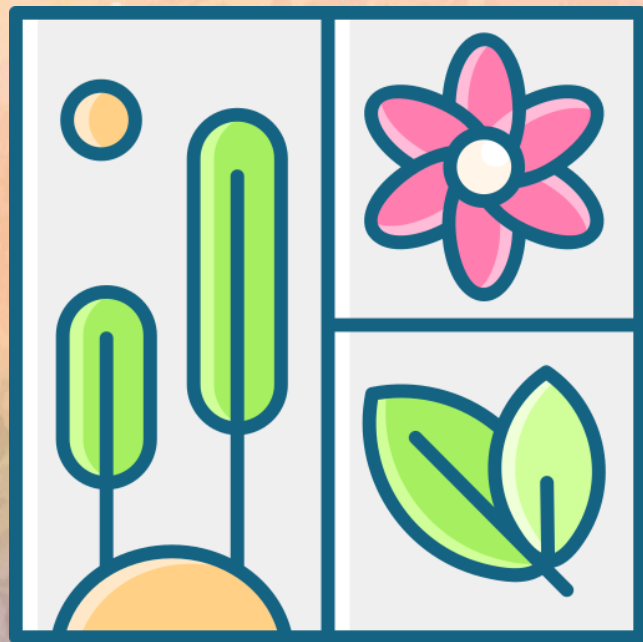
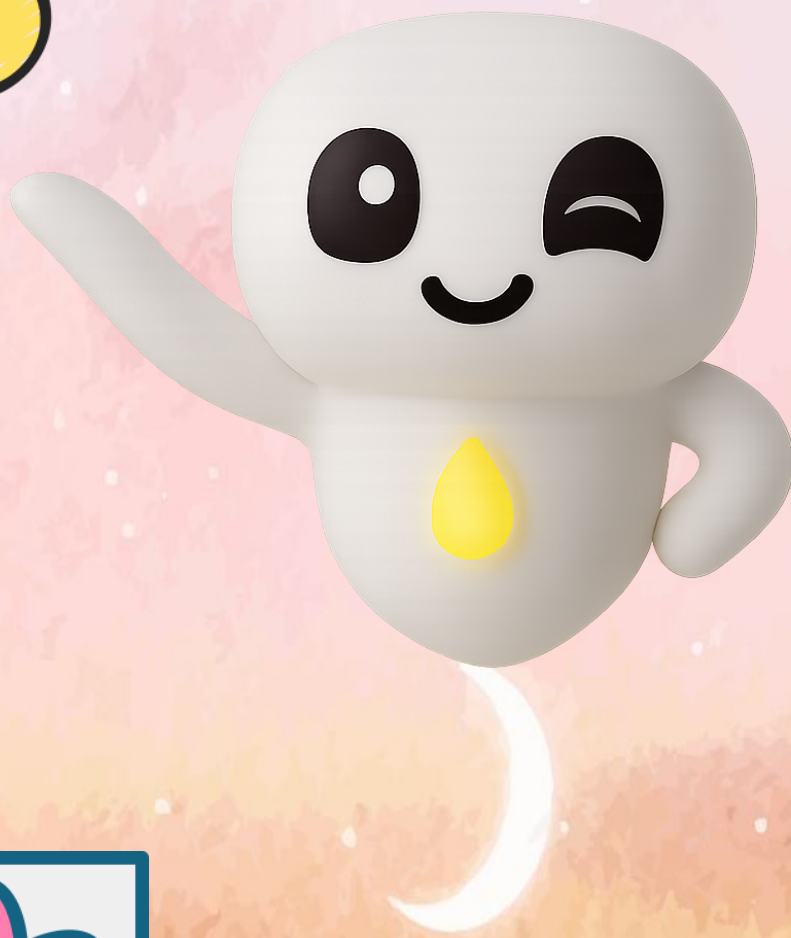
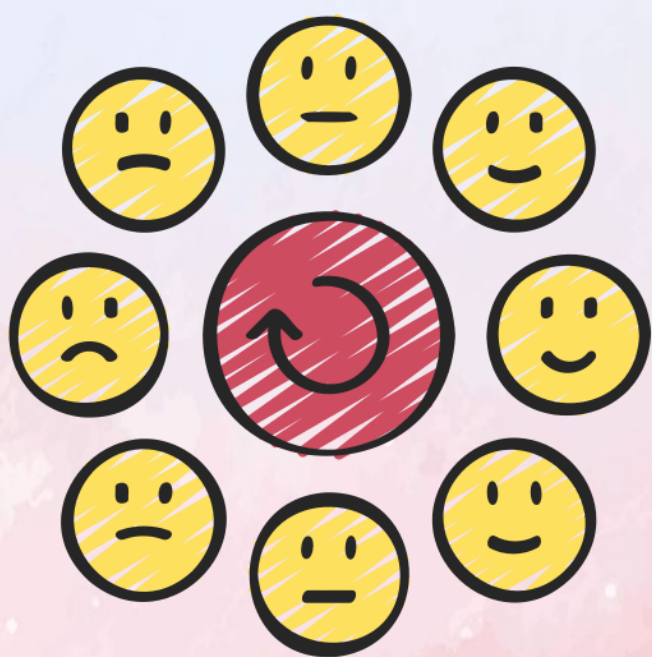




# Sé un artista



Explora tu medio favorito y diviértete. Te proponemos algunos en cada imagen. ¡Da click para más info!



Atrás



Siguiente



# Collage de sueños

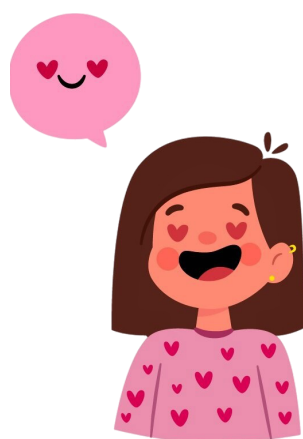
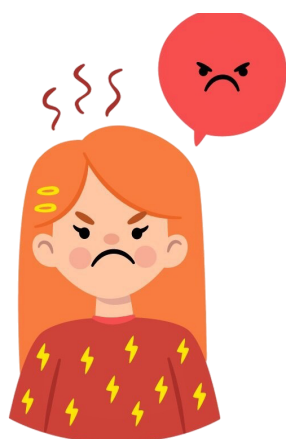
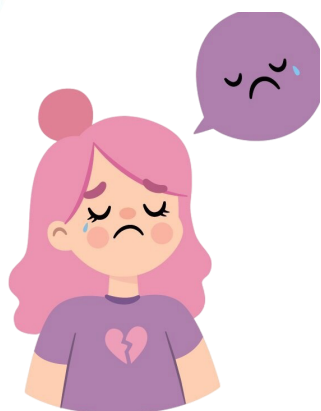
1. Reúne revistas, tijeras y pegante.
2. Piensa en un sueño o meta que tengas para el futuro
3. Recorta imágenes y palabras que representen ese sueño
4. Pégalas en una hoja grande, creando una composición visual de tu sueño
5. Reflexiona sobre cómo tu collage representa tus aspiraciones





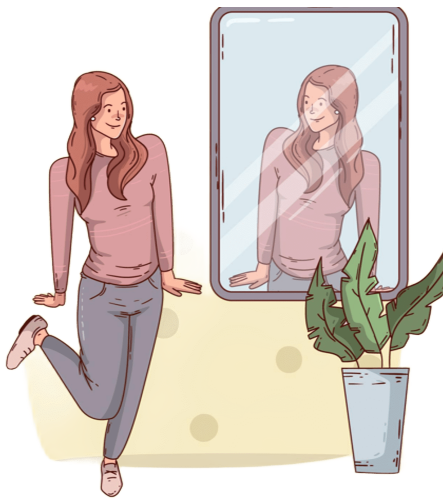
# ***Mandala Emocional***

1. Dibuja un círculo grande en una hoja de papel
2. Divide el círculo en secciones, una para cada emoción que estés sintiendo
3. Usa colores, formas y patrones para representar cada emoción
4. Reflexiona sobre el mandala y cómo las emociones se relacionan entre sí





# R e t r a t o



1. Frente a un espejo, observa tu rostro detenidamente
2. En un papel, comienza a dibujar tu autorretrato usando solo formas abstractas y colores
3. Enfócate en representar más tus rasgos emocionales que los físicos
4. Reflexiona sobre cómo las formas y colores que elegiste te representan



# A b s t r a c t o



# Percepción interna


1. Elige un objeto simple y obsérvalo detenidamente
2. Cierra los ojos y visualiza el objeto en tu mente
3. Sin abrir los ojos, comienza a dibujar el objeto en un papel



4. Cuando sientas que has terminado, abre los ojos y compara tu dibujo con el objeto real
5. Reflexiona sobre la experiencia de confiar en tu percepción interna





# Tips de Sueño



Evita dispositivos electrónicos una hora antes de acostarte.

Realizar respiración profunda o meditación antes de dormir.



Ve a la cama y despiértate a la misma hora todos los días, incluso fines de semana.

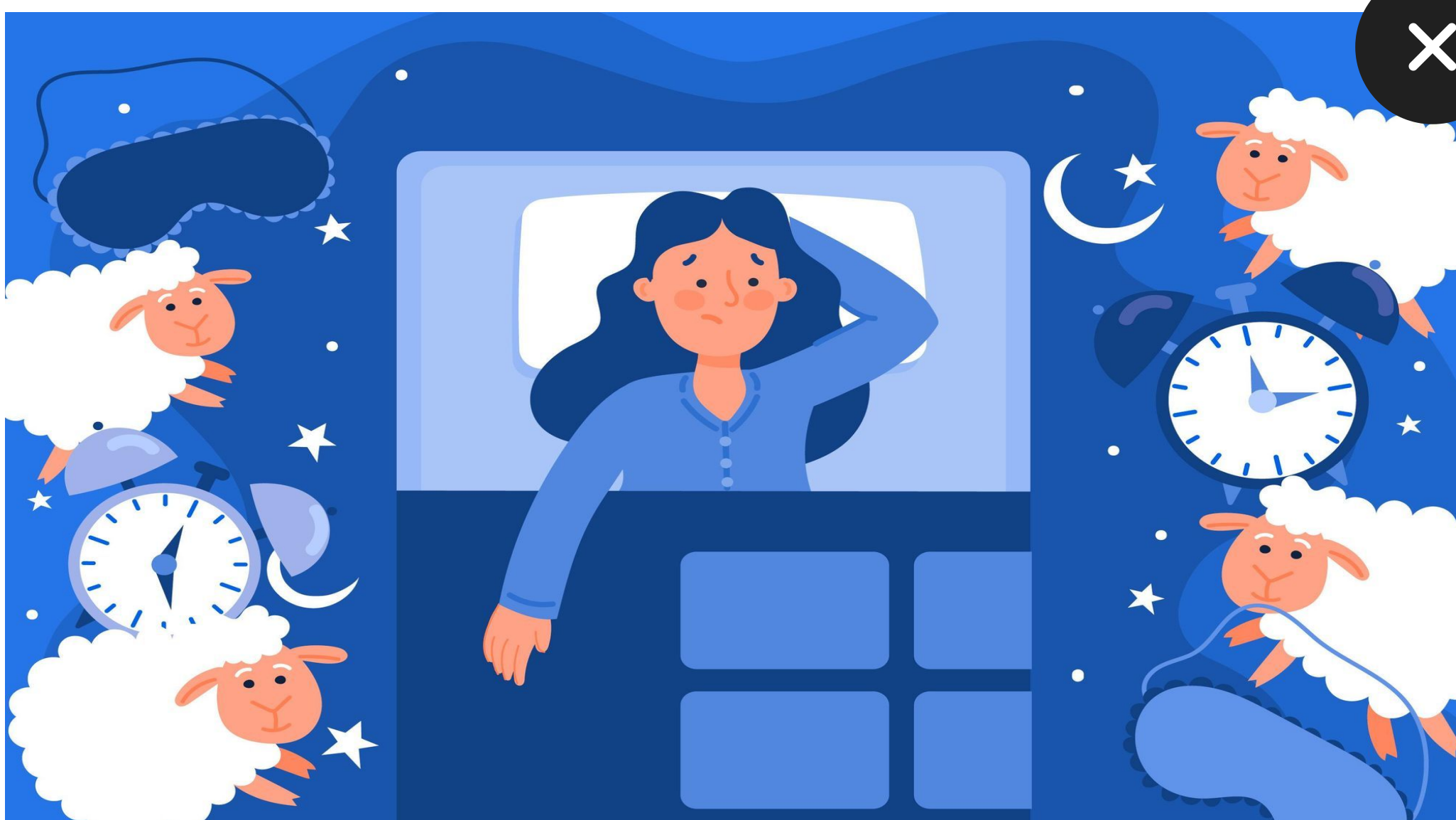
Construye tu rutina del sueño  
¡Click aquí!



Atrás



Siguiente



## Antes de ir a la cama...



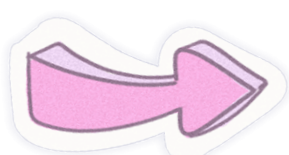
Dedica entre 10 a 15 minutos antes de dormir a escribir tus preocupaciones y posibles soluciones.

## Mientras estás en la cama...



Acuéstate en una posición cómoda. Tensa y luego relaja cada grupo muscular, comenzando por los pies y avanzando hasta la cabeza. Mantén la tensión durante 5 segundos y suéltala durante 10 segundos. Presta atención a la sensación de relajación en cada grupo muscular.

## Justo para dormir...



Cierra los ojos e imagina una escena tranquila y pacífica con detalle. Involucra todos tus sentidos, permítete sentirte relajad@ y déjate llevar al sueño.

¿Qué más harías o incluirías en tu rutina de sueño para dormir mejor?

Write your answer here.

Send



# Alimentación

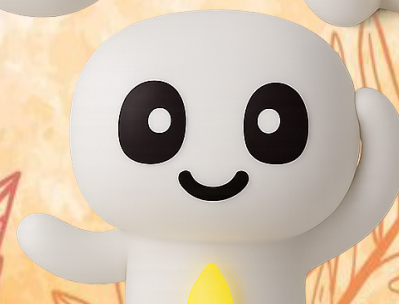
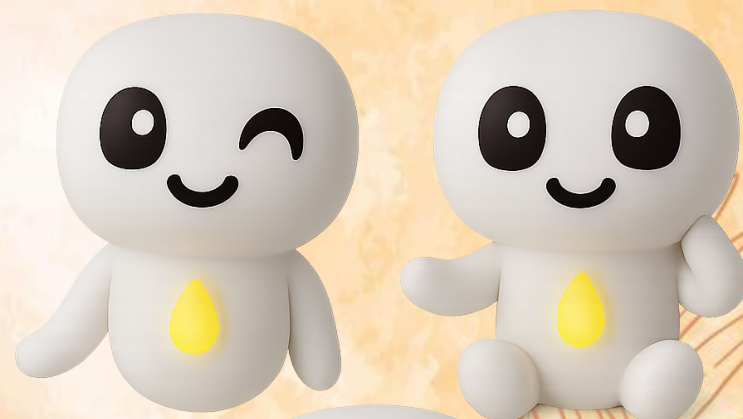
**¡Indispensables  
de una buena  
alimentación!**



**¡Alimentos ricos en  
vitaminas y otros  
nutrientes!**



**¡Cambios sutiles  
pero  
significativos!**



**Atrás**



**Siguiente**



¡Haz click  
para más  
información!



Atrás



Siguiente



## Nos despedimos... ¡Pero no es el final!

- Hemos llegado al final de esta cartilla... y quiero felicitarte de corazón. **¡Haz hecho un gran trabajo!**
- Te has permitido mirar hacia adentro, cuidarte, y hacerle frente al malestar. Y, sobre todo, te has acercado más a ti mism@. A lo largo de este recorrido exploramos estrategias para manejar la ansiedad, aprendimos a respirar con conciencia, a sentir nuestro cuerpo, a volver al presente a través de los sentidos, a observar sin juzgar lo que sentimos, a escribir y agradecer, a imaginar soluciones desde nuevas perspectivas y a crear con nuestras manos, dándole forma a nuestros sueños.

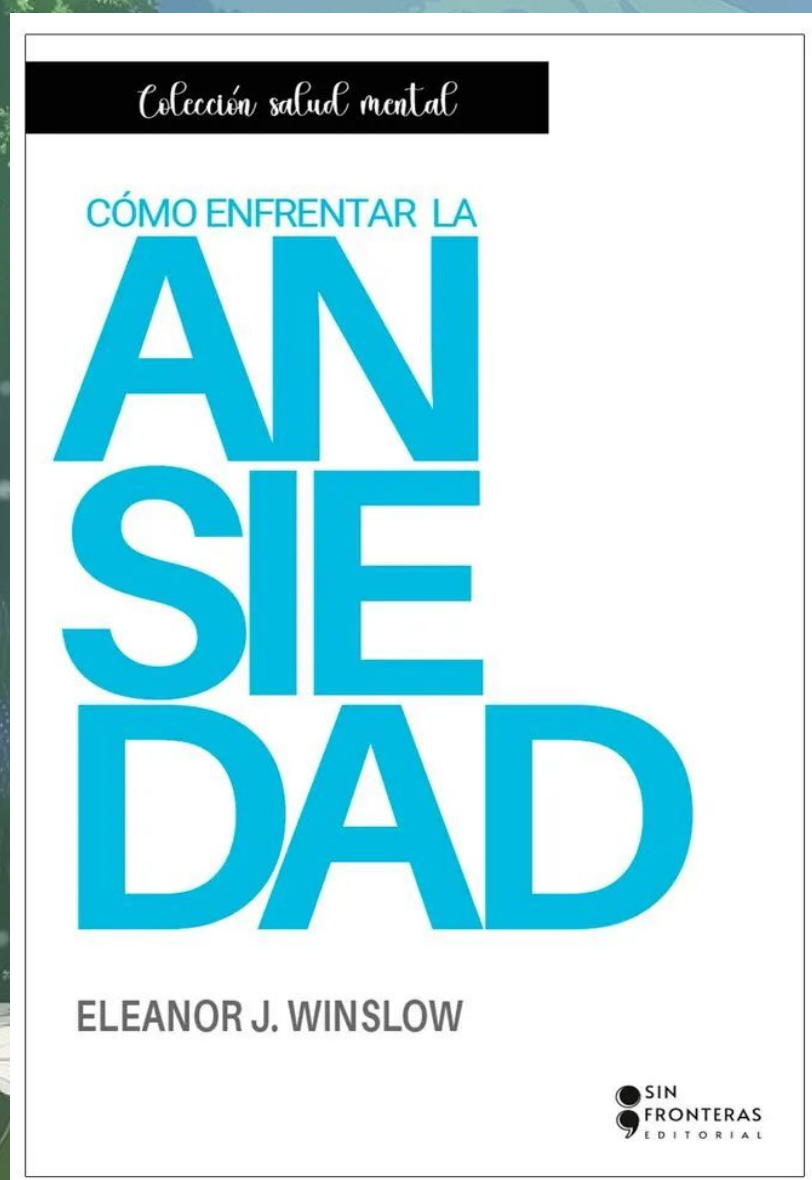
### ¡Todo eso lo hiciste tú!

- Ahora, queremos invitarte a seguir cuidándote. Te dejamos dos cartillas más para que explores a tu ritmo: Entre nubes grises: **Guía para volver a ti en momentos difíciles, una guía para el manejo de la depresión** y nuestra cartilla sobre **Primeros Auxilios Psicológicos**, por si algún día necesitas acompañar a alguien más. Gracias por permitirnos caminar contigo... Y por recordarnos, una vez más, que no estamos sol@s en esto.



# Guía práctica

para el manejo de la ansiedad



*Winslow, E. (2025). Cómo enfrentar la ansiedad [Edición española]. GSF.*

**Título:** Cómo enfrentar la ansiedad

**Autor:** Eleanor Winslow

**Editorial:** GSF (ISBN 978-6287735637)

**Año de publicación (edición española):** 2025



Universidad del  
**Rosario**

Decanatura del  
Medio Universitario

Psicología y  
Calidad de Vida



Atrás

