

# GUÍA DE TERAPIAS EN CASA



*Un espacio hecho para vos,  
donde sentirse mejor empieza con un click*

- **Técnicas de respiración**

Ayudan a calmar el cuerpo y la mente. Son útiles para manejar la ansiedad, el estrés y los ataques de pánico, controlando la respiración de forma consciente.

- **Mindfulness**

Consiste en prestar atención al presente sin juzgar. Se usa para reducir el estrés, la ansiedad y la depresión, ayudando a enfocarse y aceptar las emociones.

- **Terapia Cognitivo Conductual (TCC)**

Ayuda a cambiar pensamientos negativos que afectan nuestras emociones y conductas. Es efectiva para tratar depresión, fobias, TOC y ansiedad.

- **Terapia Dialéctica Conductual (TDC)**

Enseña a manejar emociones intensas y actuar con más control. Se usa en casos de estrés emocional, autolesiones o dificultades académicas y personales.



## Técnicas de respiración

La respiración diafragmática, es una técnica simple pero efectiva para reducir la ansiedad y promover la relajación.

**Encuentra una posición cómoda:** Puedes sentarte en una silla con la espalda recta o acostarte boca arriba sobre una superficie plana.

**Coloca tus manos:** Coloca una mano sobre tu pecho y la otra sobre tu abdomen.

**Inhala lentamente:** Inhala por la nariz de manera lenta y profunda.

**Exhala lentamente:** Exhala por la boca de manera lenta y controlada, contrayendo el abdomen hacia adentro.

**Repite:** Continúa inhalando y exhalando de esta manera durante 5 a 10 minutos, o hasta que te sientas más calmado.



## Mindfulness

El mindfulness consiste en prestar atención al presente, dejando de lado el pasado o el futuro, y aceptando pensamientos y emociones sin juzgarlos.

**Buscá un lugar tranquilo:** Elegí un espacio donde puedas estar en calma por unos minutos. No tiene que ser perfecto, solo un sitio donde no te interrumpen.

**Adoptá una postura cómoda:** Podés sentarte con la espalda recta o recostarte si así te sentís mejor. Si te ayuda a concentrarte, cerrá los ojos.

**Poné atención a tu respiración:** Empezá a respirar de forma natural. Sentí el aire que entra y sale de tu cuerpo. No lo forcés, solo observá cómo fluye.



**Hacé un escaneo corporal:** Poco a poco, llevá tu atención a distintas partes de tu cuerpo. Fijate si hay tensión, calor, cosquilleo o cualquier otra sensación. No tratés de cambiar nada, solo sentí y reconocé lo que hay.

**Observá tus pensamientos y emociones:** Es normal que aparezcan ideas o sentimientos. En vez de luchar contra ellos, reconocelos y dejá que pasen, como nubes en el cielo.

**Volvé al momento presente:** Después de unos minutos, empezá a mover lentamente los dedos, estirate si lo necesitás y abrí los ojos.

# La Terapia Cognitivo Conductual

Nos ayuda a transformar pensamientos negativos y a reconocer patrones que afectan nuestras emociones y acciones.

**Escribí lo que te afectó:** Pensá en una situación que te hizo sentir mal y anotala con pocas palabras. No necesitás explicar demasiado, solo poner lo esencial. Podés hacerlo en un diario, una nota o como te sientas más cómodo.

**Anote el pensamiento automático que tuvo:** ¿Qué fue lo primero que pensaste en ese momento? A veces suena duro o exagerado, pero es importante escribirlo tal cual lo sentiste.

**Identifique la emoción que sintió:** Tratá de ponerle nombre a esa emoción: ¿fue tristeza, enojo, miedo, frustración...? Lo que sea que hayas sentido, está bien reconocerlo.



**Cuestioná ese pensamiento:** Ahora, escribí una frase que desafíe lo que pensaste. Algo que te ayude a ver la situación desde otra perspectiva. Por ejemplo: “Una mala nota no significa que soy un fracaso”.

**Escribí una versión más equilibrada:** Tratá de crear una frase que sea más realista y positiva, que te dé fuerza para seguir. Algo como: “Estoy aprendiendo y eso ya es un paso adelante”.

**Hacé una acción pequeña y positiva:** Puede ser algo simple como ordenar tu escritorio, caminar un rato, estudiar unos minutos o hablar con alguien de confianza. Solo una acción que te ayude a salir del bloqueo.

**Cerrá el día con algo bueno:** Antes de dormir, anotá una cosa buena que te haya pasado en el día. No importa si fue algo pequeño: una conversación, una sonrisa, un momento tranquilo... todo cuenta.

## La Terapia Dialéctica Conductual (TDC)

Cuando sentimos emociones fuertes como el estrés o el enojo, a veces reaccionamos sin pensar y después nos arrepentimos. Pero hay formas de manejar mejor lo que sentimos, actuar con más calma y evitar reacciones impulsivas.

### **Parate un momento y reconocé lo que estás**

**sintiendo:** Preguntate: ¿Qué estoy sintiendo ahora? ¿Por qué reaccioné así? Podés escribirlo o simplemente pensarlo con calma. Entender la emoción es el primer paso.

**Poné una pausa:** Antes de decir o hacer algo, hacé una pausa. Respirar profundo te puede ayudar. Una técnica muy útil es la técnica STOP:

**S:** Stop (Detente)

**T:** Take a breath (Respirá)

**O:** Observe lo que está pasando (¿Qué siento? ¿Qué necesito?)

**P:** Proceed mindfully (Actuá con conciencia, no por impulso)





**Buscá una distracción saludable:** A veces, solo necesitamos unos minutos para que baje la intensidad. Podés escuchar música, caminar, ordenar tu espacio o mirar algo que te haga reír. Eso ayuda a cortar la emoción en su punto más alto.

**Validá lo que sentís:** Sentir enojo, tristeza o frustración no está mal. No se trata de negar lo que sentís, sino de reconocer que es válido. Eso sí, validarlo no significa justificar si después actuamos de forma hiriente. Solo es aceptar que la emoción está ahí.

**Usá tus sentidos para calmarte:** Hacé algo que active tus sentidos y te dé tranquilidad: oler algo que te guste, escuchar música suave, tocar una manta o una textura agradable, mirar una imagen que te relaje o saborear algo rico.

**Hablá con alguien si lo necesitás:** No tenés que cargar con todo solo. Hablar con una persona de confianza puede aliviar mucho. A veces, solo decir en voz alta lo que sentimos ya ayuda a liberar tensión.

## Referencias

Calm. (s.f.). Coping skills for depression. <https://www.calm.com/es/blog/coping-skills-for-depression>

Cen Cuidados Integrales. (s.f.). Guía ansiedad personas mayores. <https://www.cencuidadosintegrales.es/guia-ansiedad-personas-mayores-p1/>

Mantra Health. (s.f.). DBT skills for college student wellbeing. <https://mantrahealth.com/post/dbt-skills-for-college-student-wellbeing/>

Prance, K. (2020). A DIY guide to CBT at home for depression & anxiety. <https://www.rehab-recovery.co.uk/resources/cbt-at-home-depression-anxiety/>

Rethink Mental Illness. (2024). 10 tips to manage anxiety and stress. <https://www.rethink.org/news-and-stories/news-and-views/2024/10-tips-to-manage-anxiety-and-stress/>

Servicio Andaluz de Salud. (2019). Afrontando el estrés: Guía para el autocuidado emocional.

[https://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/sites/default/files/sincfiles/wsas-media-mediafile\\_sasdocumento/2019/13\\_guia\\_afrontando\\_estres.pdf](https://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/sites/default/files/sincfiles/wsas-media-mediafile_sasdocumento/2019/13_guia_afrontando_estres.pdf)

Universidad de Chile, Centro de Aprendizaje Campus Sur. (s.f.). Reconocer, prevenir y afrontar el estrés académico. <https://uchile.cl/presentacion/centro-de-aprendizaje-campus-sur/Material-Autorregulacion-Emocional/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estres-academico>

Vargas, D. (2024). Guía Mindfulness: qué es y cómo practicar la atención plena. <https://regenerahealth.com/blog/mindfulness-que-es/>



# Guide2 Wellness

*Cuando sientas que vas a rendirte, piensa en por qué empezaste*