

Kit de Herramientas Clínicas

Técnicas basadas en evidencia para tu bienestar emocional

Ricardo De Castro King

Psicólogo Clínico — RDK Terapia

rdkterapia.rdkworld.com

Gratis. Para imprimir y tener a mano.

Técnicas de Respiración

Herramientas inmediatas para calmar el sistema nervioso. No necesitas nada más que tu cuerpo.

1. Respiración 4-7-8

La técnica del Dr. Andrew Weil. Activa el sistema parasimpático en menos de 2 minutos.

- Inhala por la nariz contando hasta 4
- Sostén la respiración contando hasta 7
- Exhala por la boca contando hasta 8
- Repite 4 ciclos

Tip: Ideal antes de dormir o en momentos de ansiedad aguda.

2. Respiración Cuadrada (Box Breathing)

Usada por los Navy SEALs para mantener la calma bajo presión extrema.

- Inhala 4 segundos
- Sostén 4 segundos
- Exhala 4 segundos
- Sostén 4 segundos
- 5 ciclos mínimo

Tip: Funciona en cualquier momento y lugar. Nadie nota que lo estás haciendo.

3. Respiración Diafragmática

La base de toda regulación respiratoria. Reduce cortisol y activa la respuesta de relajación.

- Pon una mano en el pecho y otra en el abdomen
- Inhala profundo, solo la mano del abdomen debe moverse
- Exhala lento, sintiendo cómo el abdomen baja
- Practica 5 min diarios

Tip: Entrena tu sistema nervioso con práctica diaria. Los beneficios se acumulan.

Regulación Emocional

Estrategias para cuando las emociones se desbordan. Basadas en TCC y Terapia Dialéctica Conductual.

1. Técnica TIPP (Emergencia)

Para momentos de crisis emocional intensa. Cada letra es un paso.

- T - Temperatura: Pon agua fría en la cara o sostén hielo.
- I - Intensidad del ejercicio: Haz ejercicio intenso 10-15 min.
- P - Respiración Pautada: Exhala más largo que la inhalación (4-in, 8-out).
- P - Relajación muscular Progresiva: Tensa cada grupo muscular 5s y suelta.

Tip: Úsala cuando sientas que vas a explotar. Es como un extintor emocional.

2. Técnica 5-4-3-2-1 (Grounding)

Ancla tu atención al presente cuando la ansiedad te lleva al futuro.

- 5 cosas que puedes VER a tu alrededor
- 4 cosas que puedes TOCAR y describir su textura
- 3 sonidos que puedas ESCUCHAR
- 2 olores que puedas IDENTIFICAR
- 1 cosa que puedas SABOREAR

Tip: Repite hasta sentir que regresas al presente. Funciona con ataques de pánico.

Diarios y Ejercicios Diarios

Prácticas diarias para cultivar bienestar emocional. La constancia importa más que la intensidad.

1. Diario de Gratitud

Cada noche, escribe 3 cosas por las que estás agradecido. Incluye una inesperada.

- El café de la mañana estaba perfecto
- Mi hija me abrazó al llegar
- Resolví un problema que me tenía atascado

Tip: Reduce depresión y mejora calidad de sueño en 2 semanas.

2. Registro de Pensamientos (TCC)

Identifica pensamientos automáticos y cuestionalos con evidencia real.

- Situación: Mi jefe no me saludó
- Pensamiento: "Está molesto conmigo"
- Emoción: Ansiedad (8/10)
- Evidencia en contra: Estaba en una llamada
- Alternativa: Probablemente estaba ocupado
- Emoción después: Ansiedad (3/10)

Tip: Con práctica, cuestionas automáticamente sin necesidad de escribir.

3. Carta de Compasión

Escríbete una carta como si fueras tu mejor amigo(a). De Kristin Neff.

- Reconoce tu sufrimiento sin minimizarlo
- Recuerda que no estás solo(a) en esto
- Ofrécete las palabras que necesitas escuchar

Tip: Amable, honesto y comprensivo. No es autoengaño, es justicia contigo mismo.

Tarjetas de Emergencia

Recorta estas tarjetas y llévalas contigo.

ANSIEDAD AGUDA

1. Para. Respira. No reacciones.
 2. Respiración 4-7-8 (4 ciclos)
 3. Si no baja: Grounding 5-4-3-2-1
 4. Si sigue: TIPP, agua fría en la cara
- La ansiedad tiene pico y baja. Siempre pasa.

CRISIS EMOCIONAL

1. TIPP completo (Temperatura + Ejercicio + Respiración + PMR)
 2. No tomes decisiones ahora
 3. Llama a alguien de confianza
 4. Si no puedes hablar: escribe lo que sientes
- Las emociones intensas duran ~90 segundos fisiológicamente.

PENSAMIENTOS NEGATIVOS

1. Nombra: "Estoy teniendo el pensamiento de que..."
 2. Pregunta: hay evidencia real?
 3. Qué le diría a un amigo en esta situación?
 4. Escribe el pensamiento alternativo
- Pensar algo no lo hace verdadero.

PARA DORMIR

1. Respiración 4-7-8 (4 ciclos)
 2. Relajación muscular progresiva (pies a cabeza)
 3. Body scan: recorre tu cuerpo sin cambiar nada
 4. Si no paras de pensar: escríbelo y déjalo
- Si no duermes en 20 min, levántate.

Las herramientas funcionan mejor con guía profesional

Estas técnicas son un buen inicio. La terapia te ayuda a personalizarlas y profundizar en lo que realmente necesitas.

Agenda tu consulta gratuita:

rdkterapia.rdkworld.com

Ricardo De Castro King — Psicólogo Clínico
RDK Terapia 2026