

REGALO DE OJAI

El mapa de la niebla

Dónde se siente la ansiedad en el cuerpo

Cabeza

Se adelanta al futuro:
«¿y si...?»

Garganta

Un nudo, la voz más
pequeña

Pecho

Rápido y apretado

Respiración

Se queda arriba, corta

Estómago

Mariposas, vacío o
nudo

Hombros y mandíbula

Se tensan sin darte
cuenta



El azul bruma es la señal: ayuda a reconocer la emoción antes de pensarla.
Este mapa acompaña, no diagnostica. Si la ansiedad no te deja vivir tu día, busca ayuda profesional ·
Colombia: Línea 192, opción 4.
© 2026 Ojai Studio · Uso personal. Prohibida su reventa.

Tres pasos pequeños, cuando llegue la niebla.

No hace falta entenderla para poder mirarla. Ojai la atraviesa contigo, un paso a la vez.



1

Nombro dónde la siento

Mira el mapa y busca el lugar: la cabeza, la garganta, el pecho, la respiración, el estómago, los hombros. Dilo bajito: «La siento en el pecho».

2

Del 1 al 5, ¿cuánto?

El 1 es apenas una bruma; el 5, una niebla espesa. Ningún número es bueno ni malo: solo dice cómo está hoy.

1 · bruma

2

3

4

5 · espesa

3

Un gesto pequeño

Suelta el aire despacio, un poco más largo de lo que entra. Pon una mano donde la sientes. Apoya los pies en el suelo y nombra tres cosas que ves.

Pégalo donde lo veas: en la nevera, en tu cuaderno, junto a la cama.

Con cuidado: Ojai acompaña; no reemplaza la terapia ni la medicación. Si la ansiedad no te deja vivir tu día, busca ayuda profesional.

Colombia: Línea 192, opción 4 · **Emergencias:** 123.

Si un día quieres caminarla más despacio, Ojai tiene un curso: «Atravesar la niebla mental de mi ansiedad» · ojaystudio.com/curso-ansiedad