

TÉCNICA DE RESPIRACIÓN 4-7-8

Este método de respiración, que tiene el respaldo de la ciencia, ayuda a disminuir la ansiedad al tranquilizar el sistema nervioso.

Cómo hacerlo: Respira hondo por la nariz durante 4 segundos, aguanta la respiración durante 7 segundos y suelta el aire despacito por la boca durante 8 segundos.

Por qué funciona: Esta técnica disminuye la frecuencia cardíaca, activa el sistema nervioso parasimpático y fomenta la relajación.

TÉCNICA 5-4-3-2-1

Usa tus sentidos para volver al momento presente.

Pasos: Busca 5 cosas que puedas ver, 4 cosas que puedas tocar, 3 cosas que puedas escuchar, 2 cosas que puedas oler y 1 cosa que puedas degustar.

La ciencia que hay detrás de esto: Esta práctica nos ayuda a romper los patrones de pensamiento ansiosos al enfocarnos en las sensaciones que podemos experimentar.

RELAJACIÓN MUSCULAR GRADUAL (PMR)

Tensa y relaja cada grupo de músculos para ayudar a quitar la tensión física que puede provocar la ansiedad.

Instrucciones: Empieza por los dedos de los pies y sube, apretando cada músculo durante 5 a 10 segundos y luego soltándolo.

- **Beneficio demostrado: RMP ayuda a aliviar los síntomas físicos de la ansiedad al liberar el estrés acumulado en el cuerpo.**

EL ABRAZO DE LA MARIPOSA.

Una técnica de autocontrol que se emplea frecuentemente en la terapia del trauma.

Cómo practicar: Cruza los brazos sobre el pecho y da golpecitos suaves en cada hombro, alternando entre ellos. Mientras lo haces, respira hondo.

Por qué es útil: Activa los dos lados del cerebro, lo que ayuda a traer calma y estabilidad.

REPETICIÓN DE FRASES MÁGICAS

Relaja tu mente con una afirmación o mantra tranquilizador.

Este sentimiento se irá. Estoy a salvo y tengo el control.

Cómo funciona: Repetir frases positivas ayuda a reprogramar el cerebro, transformando la ansiedad en confianza.

EJERCICIO DE CREATIVIDAD

Usa tu creatividad para inventar un escape mental que te relaje.

Prueba esto: imagínate en un sitio sereno, como una playa o un bosque, prestando atención a las vistas, los sonidos y los aromas.

Base científica: La visualización activa el sistema nervioso parasimpático, lo que ayuda a reducir las hormonas del estrés.

RESPIRACIÓN EN ARMONÍA

Regula tu respiración para que tu ritmo cardíaco esté en equilibrio y así puedas sentirte más tranquilo.

Método: Inhala por 6 segundos y exhala por 6 segundos, manteniendo un ritmo constante.

Por qué funciona: Contribuye a aumentar la variabilidad de la frecuencia cardíaca, lo que hace que la regulación emocional sea más eficaz.

PAUSA PARA CUIDARTE A TI MISMO

Acepta tu ansiedad con cariño.

Práctica: Di: «Este es un momento complicado. El sufrimiento forma parte de la vida. Que pueda ser amable conmigo mismo».

Investigación: Practicar la autocompasión puede ayudar a reducir la intensidad de la ansiedad y a fortalecer la resiliencia.

DESCONEXIÓN MENTAL

Desconéctate de esos pensamientos que te preocupan usando la visualización.

Prueba esto: imagina que tu pensamiento ansioso es una hoja que navega en un arroyo. Mírala pasar sin juzgarla.

- **Por qué es eficaz: Te ayuda a ver los pensamientos como si fueran momentos que pasan, no como verdades absolutas.**

ESCRIBE ESTO.

Libera la ansiedad escribiendo tus ideas en un diario.

Modo de empleo: Dedicar 10 minutos a escribir sin parar sobre lo que te preocupa y luego pensar en ello.

Beneficio: Escribir un diario te ayuda a compartir tus pensamientos, haciéndolos más ligeros.

RESPIRACIÓN EN CAJA.

Una técnica de los Navy SEAL para tranquilizar la mente.

Pasos: Inhala durante 4 segundos, mantén la respiración durante 4 segundos, exhala durante 4 segundos y vuelve a mantener la respiración durante 4 segundos. Repite.

Eficacia: Esta respiración ordenada ayuda a reprogramar el cerebro y a disminuir la ansiedad de forma rápida.

AROMATERAPIA PARA SENTIRSE MEJOR CON LA ANSIEDAD

Utiliza aceites esenciales para calmar tu mente.

Opciones: Lavanda, manzanilla o bergamota. Inhala directamente o difúndelo en tu ambiente.

Investigación: Los estudios muestran que algunos olores pueden disminuir los niveles de cortisol.

AUTO-REFUGIO

Utiliza un toque suave para tranquilizar la ansiedad.

Cómo hacerlo: Frota tus brazos desde los hombros hasta los codos mientras respiras profundamente.

Por qué es útil: Eleva los niveles de serotonina y oxitocina, brindando una sensación de seguridad.

EL ÁRBOL DE LA PREOCUPACIÓN

Clasificar y tratar las preocupaciones de forma efectiva.

Pasos: Pregúntate: "¿Puedo manejar esto?" Si la respuesta es sí, elabora un plan. Si no, sigue adelante.

Investigación: Estrategias de terapia cognitiva conductual como esta son útiles para disminuir la ansiedad por situaciones que no podemos manejar.

ESCUCHA MÚSICA SUAVE.

Reproduce música suave para relajar tu sistema nervioso.

Pistas recomendadas: sonidos de la naturaleza, piano o ritmos lo-fi.

Por qué es genial: La música activa el sistema de recompensa del cerebro, lo que ayuda a disminuir la ansiedad.

REENCUADRE SIMPÁTICO

Convierte esos pensamientos que te causan ansiedad en pensamientos que te hagan sentir más fuerte.

¡Claro que sí! Estoy aquí para ayudarte. Solo dame el texto que quieres que actualice.

Impacto asegurado: El reencuadre cambia los patrones de pensamiento negativos.

EJERCICIO DE UN LUGAR SEGURO

Crea un “lugar seguro” en tu mente donde puedas ir a descansar cuando la ansiedad te moleste.

Cómo visualizar: Imagina cada detalle de este lugar: los colores, los olores, las texturas. Vuelve a Él en momentos de tristeza.

LA ESCALA DE NERVIOSISMO

Evalúa y mide cómo te sientes con la ansiedad.

Práctica: Evalúa tu ansiedad en una escala del 1 al 10. Descubre en qué punto te encuentras y sigue tu progreso mientras aplicas estrategias para afrontarla.

ESTIRAMIENTO Y DESCANSO

Realiza estiramientos suaves para soltar la tensión.

Movimientos para probar: rota el cuello, eleva los hombros o inclínate hacia adelante.

Por qué funciona: Estirarse ayuda a disminuir los síntomas físicos de la ansiedad.

PAUSA PARA EXPRESAR GRATITUD

Dirige tu atención hacia los momentos felices.

Actividad: Escribe tres cosas por las que te sientes agradecido en este momento.

Ciencia: La gratitud transforma la preocupación en algo positivo, ayudando a disminuir la ansiedad.

RESPIRACIÓN PROFUNDA DEL ABDOMEN

Practica la respiración diafragmática para que te sientas relajado al instante.

Modo de empleo: Pon una mano sobre tu pecho y la otra sobre tu barriguita. Inhala profundamente hasta que tu barriguita suba y exhala despacito por la boca.

- **Por qué funciona: La respiración profunda ayuda a bajar los niveles de cortisol, lo que le dice al cuerpo que se relaje.**

RELAJACIÓN MUSCULAR DE FORMA PROGRESIVA

- **Pasos: Empieza apretando los músculos de los pies durante 5 segundos, luego relájate lentamente. Sigue hacia arriba, pasando por las piernas, el abdomen, los brazos y la cara.**

La ciencia que hay detrás de esto: la PMR ayuda a reducir los síntomas del estrés físico al aumentar la conciencia sobre la tensión muscular y facilitar su liberación. Es especialmente efectiva para disminuir el estrés relacionado con el sueño.

EL EJERCICIO PARA REDUCIR EL ESTRÉS

- **Cómo hacerlo:** Levántate y empieza a mover las manos, los brazos y las piernas, involucrando poco a poco todo tu cuerpo. Imagina que el estrés se va de tu cuerpo mientras te balanceas. Hazlo durante 1 o 2 minutos, luego para y presta atención a cómo te sientes.
- **Por qué funciona:** Esta práctica te ayuda a soltar la energía física que tienes acumulada, baja los niveles de cortisol y sube las endorfinas, dejándote con una sensación de frescura.

HAZ UNA LISTA DE COSAS QUE TE INQUIETAN.

Saca tu estrés escribiendo lo que te preocupa.

Actividad: Dedica de 5 a 10 minutos a escribir sobre tus preocupaciones, frustraciones o ansiedades. No te preocupes por ser crítico contigo mismo: este es tu espacio seguro. Cuando termines, léelo de nuevo y observa lo que puedes manejar.

Por qué es útil: Compartir lo que piensas puede ayudarte a poner en orden tu mente, traer claridad emocional y disminuir la sensación de agobio.

CONEXIÓN CON EL ENTORNO NATURAL

Recarga tus energías con un descanso relajante en la naturaleza.

Cómo hacerlo: Da un paseo de entre 5 y 10 minutos. Fíjate en los detalles que te rodean: el color de las hojas, el canto de los pájaros o la suave brisa en tu piel.

- **Base científica:** Los estudios indican que disfrutar del tiempo en la naturaleza reduce las hormonas del estrés, baja la presión arterial y favorece la claridad mental.

RECORRIDO GUIADO

Escapa del estrés dejando volar tu imaginación.

Pasos: Cierra los ojos e imagina un lugar sereno: una playa apacible, un bosque lleno de vida o una cabaña acogedora. Visualiza las imágenes, escucha los sonidos y percibe los aromas, dejándote llevar por la escena durante 5 minutos.

Por qué es poderoso: La visualización puede interrumpir los ciclos de estrés y activar las zonas de relajación del cerebro, lo que contribuye a mejorar el estado de ánimo.

ACUPRESIÓN EN LA PALMA

Utiliza puntos de presión para conseguir una calma instantánea.

Modo de uso: Pon el pulgar en el centro de la palma de la otra mano, aplicando una ligera presión y moviéndolo en círculos durante 1 o 2 minutos. Después, cambia de mano.

Por qué funciona: Esta técnica estimula las terminaciones nerviosas que envían mensajes al cerebro para relajarse, disminuyendo la tensión y creando una sensación de tranquilidad.

FUGA DE AROMATERAPIA

Relaja tus sentidos con fragancias tranquilizadoras.

Modo de uso: Pon unas gotitas de aceite esencial de lavanda, manzanilla o eucalipto en un difusor o en un pañuelo de papel. Inhala profundamente y disfruta del aroma.

 **Perspectiva científica:** La aromaterapia influye en el sistema límbico, que es la parte del cerebro encargada de las emociones, y ayuda a disminuir el estrés y la ansiedad.

RESPIRACIÓN EN CAJA.

Ancla tus pensamientos con un ejercicio de respiración que esté bien organizado.

Pasos: Inhala profundamente durante 4 segundos, aguanta la respiración durante 4 segundos, exhala despacito durante 4 segundos y vuelve a mantener la respiración durante 4 segundos. Repite esto durante 3 a 5 minutos.

Por qué es útil: La respiración en caja ayuda a tranquilizar el sistema nervioso, disminuir la ansiedad y aumentar la concentración.

MEDICINA DE LA RISA

Cambia tu estado de ánimo con un poco de alegría.

Actividad: Disfruta de un video gracioso, recuerda un momento divertido o comparte tiempo con alguien que te haga reír.

Por qué está respaldado por la ciencia: La risa aumenta la cantidad de oxígeno que tomamos, reduce el cortisol y libera endorfinas, lo que mejora nuestro estado de ánimo y disminuye el estrés.

MEDITACIÓN DE EXPLORACIÓN CORPORAL

Libera la tensión practicando la atención plena.

Pasos: Ponte cómodo, ya sea acostado o sentado. Empieza por los dedos de los pies y presta atención a cada parte de tu cuerpo, observando cualquier tensión. Imagina que la sueltas con cada respiración.

Beneficios: Contribuye a la relajación, mejora la percepción del cuerpo y disminuye los síntomas físicos del estrés.

HIDRATACIÓN CONSCIENTE

Convierte el tomar agua en un momento de relajación.

Cómo practicar: Toma un vaso de agua, bébelo despacito y enfócate en la sensación del agua refrescando tu garganta y tu cuerpo.

Por qué es útil: Mantenerse hidratado eleva los niveles de energía y mejora la función del cerebro, que puede verse afectada por el estrés.

REIMAGINACIÓN DE LA GRATITUD

Convierte el estrés en una oportunidad positiva.

Actividad: Escribe tres cosas por las que te sientes agradecido hoy. Reflexiona sobre cómo contribuyen a tu bienestar.

Por qué funciona: La gratitud te ayuda a cambiar el enfoque de tus problemas hacia las cosas buenas, lo que mejora tu ánimo y tu habilidad para recuperarte.

ESTIRAMIENTO SUAVE

Libera el estrés moviéndote.

Cómo hacerlo: Haz estiramientos suaves, como girar el cuello, levantar los hombros o inclinarte hacia adelante. Mantén cada estiramiento durante 10 a 15 segundos, respirando profundamente.

Por qué es tan importante: El estiramiento mejora la circulación de la sangre, alivia la tensión en los músculos y contribuye a la relajación.

REVISIÓN DEL AMOR PROPIO

Sé cariñoso contigo mismo cuando las cosas se pongan complicadas.

Cómo hacerlo: Cierra los ojos y pon tu mano sobre tu corazón. Repite un mantra de autocompasión como: “Estoy haciendo lo mejor que puedo y eso es suficiente”.

Visión científica: La autocompasión disminuye el cortisol y refuerza la resiliencia emocional.

TÉCNICA DE CONEXIÓN A TIERRA 5-4-3-2-1

Anclas - si no es ahora.

Cómo practicar: Busca 5 cosas que puedas ver, 4 que puedas tocar, 3 que puedas escuchar, 2 que puedas oler y 1 que puedas degustar.

Por qué funciona: Este ejercicio sensorial ayuda a desviar la atención del estrés hacia el momento presente, trayendo tranquilidad a la ansiedad.

ALIVIO FRESCO

Relaja tu cuerpo con caricias frescas.

Modo de uso: Pon una compresa fría en la frente o rocía un poco de agua fría en la cara.

Por qué es efectivo: El enfriamiento activa el sistema nervioso parasimpático, lo que ayuda a reducir las reacciones al estrés.

DISFRUTANDO DE UN POQUITO DE FELICIDAD

Encuentra la tranquilidad en los pequeños instantes de la vida diaria.

Actividad: Enfócate en algo sencillo y divertido, como disfrutar de una taza de té, observar la puesta de sol o acariciar a tu mascota.

Por qué es importante: Saborear nos hace sentir mejor y disminuye el estrés, ayudándonos a disfrutar del presente.

TERAPIA CON LUZ SOLAR

Recarga tus energías con la luz del sol.

Cómo hacerlo: Pasa de 10 a 15 minutos al aire libre, disfrutando de la luz del sol. Fíjate en cómo se siente el calor en tu piel.

Beneficio científico: La luz del sol eleva la serotonina, lo que contribuye a mejorar el ánimo y a disminuir el estrés.

PLANIFICACIÓN DE MICROFILTRACIONES

Crea un instante pequeño y sin preocupaciones.

Cómo hacerlo: Dedica 10 minutos a hacer algo que te guste: leer, pintar o simplemente escuchar música.

- **Por qué es útil: Hacer pausas frecuentes evita el cansancio y recarga la energía de la mente.**

RESPIRAR POR LA NARICITA

(Nadi Shodhana)

Cómo hacerlo: Siéntate cómodamente y cierra la fosa nasal derecha con el pulgar. Inhala profundamente por la fosa nasal izquierda y ciérrala con el dedo anular. Abre la fosa nasal derecha y exhala. Repite el proceso, alternando las fosas nasales durante 5 minutos.

- **Por qué funciona: Disminuye la presión arterial, baja la frecuencia cardíaca y equilibra el sistema nervioso autónomo, lo que contribuye a generar un estado de tranquilidad.**

TÉCNICA DE LIBERACIÓN EMOCIONAL

(EFT/Tapping)

Cómo practicar: Encuentra algo que te cause estrés y dale una puntuación de 1 a 10 según su intensidad. Luego, empieza a golpear suavemente con las yemas de los dedos en los puntos clave: el costado de la mano, las cejas, los lados de los ojos, debajo de los ojos, la clavícula y la parte superior de la cabeza. Repite afirmaciones tranquilizadoras como: “Dejo ir esta tensión y abrazo la paz”.

LA POSTURA DE PODER DE DOS MINUTOS

Mejora tu confianza y reduce el estrés con una buena postura.

Pasos: Colócate de pie con los pies a la altura de los hombros y pon las manos en las caderas o levántalas en forma de "V". Mantén esta postura durante 2 minutos, respirando hondo.

Beneficios demostrados: Las investigaciones de la psicóloga social Amy Cuddy revelan que las posturas de poder disminuyen los niveles de cortisol y elevan la testosterona, lo que contribuye a sentirse más en control y menos estresado.

EJERCICIO PARA LIBERAR LA MENTE

Libera tu mente escribiendo todo en papel.

Cómo practicar: Toma una hoja de papel en blanco y escribe todo lo que se te ocurra: tareas, preocupaciones, ideas y recordatorios. No te preocupes por cómo lo organizas ni por la gramática. Cuando termines, clasifica o prioriza los elementos si lo necesitas.

Base científica: Este ejercicio aligera la carga mental que puede incrementar el estrés y ayuda a recuperar la sensación de control y claridad.

INMERSIÓN EN EL FLUJO.

Actividad: escoge una actividad que sea un poco retadora pero que te haga feliz: pintar, escribir, programar o tocar un instrumento musical. Dedica un tiempo sin interrupciones para sumergirte en ello y enfocarte completamente en lo que estás haciendo, en lugar de angustiarte por el resultado.

Por qué ayuda: Alcanzar un “estado de flujo”, como dice el psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi, disminuye el estrés al permitirte disfrutar del momento presente, elevando los niveles de dopamina y creando sensaciones de satisfacción y alegría.

#1



***Soy más fuerte que cualquier reto
que se me presente.***

Esta afirmación destaca tu habilidad innata para enfrentar los desafíos. Cada obstáculo que encuentras es una oportunidad para volverte más fuerte, más sabio y más resistente.

#2



***Mis reveses son como pruebas
para las sorpresas.***

Cuando las cosas no van como deseamos, es útil recordar que cada reto trae consigo una lección que nos ayuda a lograr el éxito más adelante. Usa esta idea para convertir la frustración en motivación.

#3



***Veo el cambio como una chance
para crecer.***

El cambio puede dar un poco de miedo, pero también es una maravillosa oportunidad para crecer. Esta idea te anima a ver las transiciones de la vida como momentos para aprender cosas nuevas y obtener diferentes puntos de vista.

#4



Confío en que puedo adaptarme a cualquier situación.

La adaptabilidad es una cualidad única de la resiliencia. Usa esta idea para recordarte que posees la creatividad y la capacidad para enfrentar cualquier situación.

#5



Dejo de lado lo que no puedo controlar y me enfoco en lo que sí puedo.

El estrés a menudo surge cuando intentamos manejar lo que no podemos. Esta idea te ayuda a enfocar tu energía en acciones y pensamientos que sí están bajo tu control.

#6



***Mis retos del pasado me han
moldeado en la persona que soy
hoy.***

Reflexionar sobre los retos que has enfrentado en el pasado muestra cuánto has crecido. Celebra tu resiliencia y recuerda que cada experiencia ha contribuido a formar tu fuerza interior.

#7



Estoy listo para enfrentar cualquier cosa que se me presente.

La imprevisibilidad de la vida se siente menos aterradora cuando tienes confianza en ti mismo. Repite esta frase para fortalecer tu seguridad en tu habilidad para enfrentar los desafíos.

#8



Prefiero ver los obstáculos como oportunidades para mejorar.

La manera en que miramos las cosas es muy importante. Esta idea nos ayuda a convertir las dificultades en oportunidades para crecer y alcanzar más.

#9



Soy valiente, ingeniosa y lista para enfrentar los desafíos de la vida.

Combina esta afirmación con respiraciones profundas para sentirte en el momento presente y fortalecer tu confianza.

#10



Cada día me hago más fuerte y más capaz.

La resiliencia no se forma de un día para otro: se nutre a través de pequeñas acciones constantes. Este pensamiento te ayudará a enfocarte en el avance que consigues cada día.

#11



He atravesado momentos complicados antes y siempre he salido más fuerte.

Utiliza esta afirmación para recordar tu camino de resiliencia. Si has tenido éxito antes, puedes volver a intentarlo.

#12



Mi mente es ágil y puedo adaptarme con facilidad a nuevos desafíos.

Esta afirmación fomenta una mentalidad de crecimiento, destacando tu habilidad para adaptarte y brillar en cualquier circunstancia.

#13



***Encuentro valor en mi interior
cuando tengo dudas.***

Incluso cuando la incertidumbre se presenta, esta afirmación te ayuda a descubrir tu valentía y tu fuerza interior.

#14



No estoy definido por mis circunstancias, sino por la manera en que las enfrento.

Tu identidad se construye a partir de tus reacciones, no de los retos que enfrentas. Usa esta idea para enfocarte en tus acciones y en tu capacidad de recuperarte.

#15



Me tomo mi tiempo para sanar y volverme más fuerte.

La resiliencia no se trata de huir ante los desafíos, sino de darse la oportunidad de recuperarse y levantarse de nuevo.

#16



***Cuento con todas las herramientas
que necesito para enfrentar cualquier
desafío.***

Esta afirmación te garantiza que ya posees las habilidades, el conocimiento y la fortaleza para enfrentar los desafíos de la vida.

#17



Me quedo firme y sereno, incluso en momentos complicados.

Combina esta afirmación con ejercicios de atención plena para generar una sensación de estabilidad y tranquilidad en momentos complicados.

#18



***Me siento muy orgulloso de mi fuerza
y de mi habilidad para seguir
adelante.***

Celebra tus logros, sin importar cuán pequeños sean. Esta idea refuerza una autoimagen positiva y te motiva a seguir avanzando.

#19



Tengo el control de mis emociones y decido reaccionar con fuerza.

La resiliencia significa manejar nuestras emociones. Esta idea nos recuerda que, aunque no podemos controlar lo que sucede, sí podemos controlar cómo reaccionamos.

#20



***Soy fuerte y cada reto que
enfrento me prepara para lo que
vendrá.***

Que esta afirmación nos recuerde que la resiliencia es una habilidad que siempre estamos mejorando y en la que nos estamos preparando para lo que venga.

SUMERGE TUS MANITAS EN EL AGUA.

Presta atención a la temperatura del agua y a cómo se siente en las yemas de los dedos, las palmas y el dorso de las manos. ¿Sientes lo mismo en todas las partes de la mano?

Empieza con agua tibia y luego cambia a agua fría.

Luego prueba primero con agua fría y después con agua tibia. ¿Notas alguna diferencia al cambiar de agua fría a agua tibia o de agua tibia a agua fría?

RESPIRACIÓN EN CUADRADO

Imagina un cuadrado. Inhala durante 4 segundos y visualiza un lado del cuadrado. Aguanta la respiración durante 4 segundos mientras piensas en el siguiente lado. Exhala durante 4 segundos mientras imaginas el tercer lado y mantén la respiración otra vez durante 4 segundos para terminar el cuadrado.

Esta técnica contribuye a equilibrar el sistema nervioso y brinda una sensación de armonía y calma.

VISTA DE UNA MANTA GRUESA

Imagina cómo se siente una manta pesada que te abraza y te une con la tierra. Siente su calor y su peso, que simbolizan seguridad y estabilidad.

Esta imagen nos da una sensación de seguridad, como si estuviéramos arropados en la calidez de una manta gruesa.

NOMBRA DIEZ COLORES QUE ESTÁN A TU ALREDEDOR.

Mira a tu alrededor y menciona 10 colores distintos que puedas ver. Fíjate en los matices y variaciones, como el azul claro, el verde oscuro o el amarillo cálido.

Esta técnica te ayuda a mirar hacia afuera, lo que puede disminuir la ansiedad al poner en marcha tus habilidades de observación.

REINICIO DEL AGUA FRÍA

Salpica tu rostro con agua fría o agarra un cubito de hielo en tu mano. Fíjate en la temperatura, la textura y cómo se siente.

La exposición al frío puede activar el nervio vago, lo que ayuda a calmar la respuesta del cuerpo al estrés y a mantenerte en el aquí y ahora.

CONEXIÓN A TIERRA MEDIANTE LA GRATITUD

Enumera tres cosas por las que te sientes agradecido en este momento. Sé específico: piensa en una taza de té caliente, un gesto amable o tu canción favorita.

La gratitud te ayuda a enfocar tu atención desde el estrés hacia las cosas buenas de tu vida, volviéndote más fuerte emocionalmente.

EJERCICIO PARA PONER LOS PIES EN EL SUELO.

Ponte de pie y siente cómo las plantas de tus pies presionan el suelo. Imagina raíces que crecen desde tus pies, adentrándose en la tierra, conectándote con su firmeza.

Este ejercicio te da un ancla tanto física como mental, ayudando a que te sientas más conectado con el aquí y el ahora.

ALFABETO DE LA CALMA

Elige una categoría (como animales, frutas o países) y menciona un elemento para cada letra del alfabeto.

Este ejercicio para la mente ayuda a reducir el estrés, estimula tu memoria y te da un empujón en la concentración.

CONTROL DE TEMPERATURA

Presta atención a la temperatura que te rodea. Siente el aire frío o cálido en tu piel y toca cosas para notar las diferencias de temperatura.

Prestar atención a lo que siente tu cuerpo puede ayudarte a conectarte de inmediato y a calmar esos pensamientos que van a mil por hora.

ENFOQUE DE OBJETO

Toma un objeto que tengas a tu alrededor y obsérvalo con cuidado. Fíjate en su color, textura, peso y en todos los demás detalles.

Describirlo en silencio o en voz alta despierta tus sentidos, ayudando a dejar atrás el estrés.

LA INTERRUPCIÓN EN EL ESCANEEO CORPORAL

Comenzando por tus pies, dirige suavemente tu atención hacia tu cuerpo, prestando atención a cualquier tensión o sensación. Respira hondo en cada parte.

Este método te ayudará a volver a conectar con tu cuerpo y a darte cuenta de dónde se siente el estrés físicamente.

REFLEXIONAR SOBRE GRUPOS

Elige una o dos categorías generales, como “instrumentos musicales”, “sabores de helado” o “equipos de béisbol”.

Tómate un minutito para pensar en cuántas cosas puedes recordar de cada categoría.

BASE TÁCTIL CON SUPERFICIE TEXTURIZADA

Pasa los dedos por diferentes texturas, como el vidrio suave, la tela áspera o una superficie de madera. Concéntrate en las sensaciones.

El sentido del tacto ayuda a que tu mente se enfoque en el mundo que te rodea.

PASEAR CON ATENCIÓN

Da pasos despacio y con cuidado. Fíjate en cómo se sienten tus pies al tocar el suelo, en el ritmo de tu caminar y en el movimiento de tu cuerpo.

Caminar de manera consciente une el ejercicio físico con la paz mental.

AROMA Y RECUERDO

Elige un aroma que te resulte conocido, como lavanda, cítricos o vainilla. Respira hondo y trae a tu mente un recuerdo bonito relacionado con ese olor.

El sentido del olfato está muy relacionado con la memoria, lo que lo hace una herramienta increíblemente poderosa para conectar.

ESCUCHAR RUIDOS DE LA NATURALEZA

Cierra los ojos y escucha los sonidos que te rodean. Trata de identificar tantos como puedas, desde el ruido del tráfico lejano hasta el canto de los pájaros o el zumbido de los aparatos electrónicos.

Este ejercicio de escuchar te ayudará a volver a conectar con lo que te rodea.

FLUJO DE PENSAMIENTOS

Toma un bolígrafo y escribe sin detenerte durante 5 minutos. Permite que tus ideas fluyan libremente en la hoja.

Escribir en un diario puede ser una manera maravillosa de soltar el estrés que llevas dentro y entender mejor lo que sientes.

TENSIÓN Y DESCANSO

Tensa un grupo de músculos (como las muñecas o los hombros) durante 5 segundos, luego suéltalos y relájalos. Repite con distintas partes del cuerpo.

Este método de relajación muscular progresiva ayuda a soltar la tensión en el cuerpo y trae tranquilidad a la mente.

BEBER CON PRECAUCIÓN

Tómate un vaso de agua o té despacito. Fíjate en la temperatura, el sabor y cómo se siente al tragar.

Este pequeño gesto, cuando lo haces con atención, puede ayudarte a sentirte más en el presente.

DIBUJA UN DISEÑO DIVERTIDO.

Dibuja un patrón que se repita, como círculos o espirales, en un pedazo de papel o hazlo con tu dedo.

Esta actividad rítmica tranquiliza la mente y enfoca tu atención.

CUENTA ATRÁS MENTAL

Cuenta hacia atrás desde 100 de tres en tres o de siete en siete.

Esta actividad necesita que te concentres y te ayuda a dirigir tu mente desde esos pensamientos que te preocupan hacia una secuencia más clara.

AFIRMACIONES SOBRE LA ESCRITURA A MANO

Escribe una afirmación positiva diez veces seguidas. Presta atención al movimiento de tu mano y al significado de las palabras.

Esto une los efectos tranquilos de la repetición y el apoyo personal.

MEDITACIÓN PARA ENCONTRAR EL EQUILIBRIO

Párese o siéntese y mueva su cuerpo suavemente de un lado a otro. Fíjate en cómo tus músculos se ajustan para mantener el equilibrio.

Este movimiento rítmico es sereno y apacible.

RESPIRACIÓN DIVERTIDA

Cierra los ojos e imagina un color que te haga sentir tranquilo, como el azul o el verde. Cada vez que respires, piensa que estás inhalando ese color; y cada vez que exhalas, suelta un color que te cause estrés, como el gris o el negro.

Esta actividad une la respiración profunda con una imagen mental serena, favoreciendo una relajación más profunda.

LISTA DE FAVORITOS

Enumera tres cosas que te encantan en diferentes categorías, como:

comida árboles canciones películas
libros lugares

PREGUNTA DE REFLEXIÓN NÚMERO 1

¿Qué estoy sintiendo en este momento?

Tómate un momento para entender las emociones que estás sintiendo. ¿Te sientes ansioso, abrumado, frustrado o algo parecido? Comparte un poco sobre eso.

Entender las emociones que causan su estrés puede ayudarle a encontrar maneras de manejarlas.

PREGUNTA DE REFLEXIÓN NÚMERO 2

¿Cuál es la mayor fuente de estrés en mi vida ahora mismo?

Escribe la razón principal de tu estrés. ¿Es por el trabajo, las relaciones, las finanzas o algo diferente? Después de escribir, reflexiona sobre algunas maneras de enfrentar o disminuir esta fuente de estrés.

A veces, solo decir en voz alta lo que nos estresa puede hacer que se sienta más sencillo enfrentarlo.

PREGUNTA DE REFLEXIÓN NÚMERO 3

¿Qué ideas están aumentando mi estrés?

Presta atención a lo que te dices. ¿Estás pensando en los peores escenarios, imaginando fracasos o dejándote llevar por pensamientos negativos?

Identifica esos pensamientos que te hacen sentir más estresado y pregúntate si se basan en hechos reales o en suposiciones.

PREGUNTA DE REFLEXIÓN NÚMERO 4

**¿Qué debo soltar para
disminuir mi estrés?**

¿Hay algo a lo que te agarras con fuerza (una responsabilidad, un miedo o una búsqueda de la perfección) que te hace sentir más estrés?

Escribe sobre lo que puedes soltar para hacer espacio para la paz y la relajación.

PREGUNTA DE REFLEXIÓN NÚMERO 5

¿Cómo enfrento el estrés y cómo me está ayudando?

Piensa en cómo sueles reaccionar cuando estás estresado. ¿Te cierras, te enojas, te pones a trabajar aún más o algo así?

Reflexiona si esta respuesta es saludable y útil, y piensa en otras respuestas que podrían ser más beneficiosas para ti.

PREGUNTA DE REFLEXIÓN NÚMERO 6

¿Qué me cuenta mi cuerpo sobre mi estrés?

Nuestros cuerpos a menudo guardan el estrés de maneras físicas, como tensión en el cuello, presión en el pecho o dolores de cabeza. Cuéntanos un poco sobre dónde sientes ese estrés en tu cuerpo.

Presta atención a cualquier sensación y a lo que pueda decirte sobre cómo te sientes.

PREGUNTA DE REFLEXIÓN NÚMERO 7

**¿Cuándo fue la última vez
que me sentí realmente en
paz y qué estaba haciendo?**

Recuerda un momento en el que te sentiste tranquilo, concentrado y a gusto. ¿Qué estabas haciendo, dónde te encontrabas y con quién estabas?

Esta reflexión puede ofrecer ideas valiosas sobre qué prácticas o ambientes ayudan a disminuir el estrés.

PREGUNTA DE REFLEXIÓN NÚMERO 8

**¿Qué cositas puedo hacer hoy
para sentirme menos
estresado?**

Piensa en pequeños cambios que puedes hacer hoy para ayudar a reducir tu estrés. Podría ser dedicarte un tiempo a ti mismo, organizar tu espacio de trabajo o pedir ayuda. ¡Anota estas acciones!

A veces, descomponer la gestión del estrés en pasitos pequeños hace que sea más sencillo enfrentarlo.

PREGUNTA DE REFLEXIÓN NÚMERO 9

¿Cómo influye mi estrés actual en mis relaciones?

Reflexiona sobre cómo el estrés está influyendo en tus relaciones con los demás. ¿Te sientes un poco más reservado, tal vez un poco brusco con tus seres queridos o emocionalmente alejado?

Reflexiona sobre cómo tu estrés puede estar impactando a las personas a tu alrededor y cómo puedes hablar con ellas o poner límites para cuidar tus relaciones.

PREGUNTA DE REFLEXIÓN NÚMERO 10

¿Cómo puedo cuidarme cuando me siento estresado?

¿Eres cariñoso y comprensivo contigo mismo cuando llega el estrés, o sueles criticarte y exigirte aún más?

Hable sobre cómo se siente acerca de su autocompasión, o la falta de ella, cuando las cosas se complican, y busque maneras de ser más amable consigo mismo.

PREGUNTA DE REFLEXIÓN NÚMERO 11

¿Cómo sería mi vida sin todo este estrés?

Imagina tu vida sin esa fuente de estrés que tienes en este momento. ¿Qué cosas cambiarías en tu rutina diaria y cómo te sentirías, tanto en tus emociones como en tu cuerpo?

Este ejercicio puede ser muy útil para enfocarte en lo que realmente importa y descubrir maneras de disminuir o incluso quitar el estrés que no debería estar en tu vida.

PREGUNTA DE REFLEXIÓN NÚMERO 12

¿Cómo afecta mi estrés a mi salud física?

Tómate un momento para reflexionar sobre cómo el estrés se manifiesta en tu cuerpo. ¿Te sientes fatigado, tienes dificultades para dormir, molestias estomacales o dolores de cabeza?

Entender cómo se relacionan la mente y el cuerpo puede ayudarle a ver lo crucial que es manejar el estrés para su bienestar en general.

PREGUNTA DE REFLEXIÓN NÚMERO 13
.....**¿Cómo se siente el autocuidado para mí en este momento?**

Cuando sientes estrés, a veces es complicado encontrar un momento solo para ti. Escribe sobre lo que el autocuidado representa en tu vida actual y cómo se relaciona con tus tensiones.

Puede ser cuidado físico, mental o emocional. ¿Cómo puedes darle prioridad a esto en tu rutina diaria?

PREGUNTA DE REFLEXIÓN NÚMERO 14

¿Cómo afecta mi entorno a mi estrés?

Imagina el lugar donde pasas la mayor parte de tu tiempo. ¿Es desordenado, ruidoso o incómodo?

Reflexiona sobre cómo tu entorno puede estar elevando tu estrés y mira si puedes realizar pequeños ajustes que hagan que tu espacio sea más relajante.

PREGUNTA DE REFLEXIÓN NÚMERO 15

**¿Qué puedo hacer para sentir
que tengo más control sobre
mi estrés?**

Reflexiona sobre lo que podrías modificar para sentirte más fuerte ante el estrés.

¿Te ayudaría más organizar mejor tu tiempo, poner límites más definidos o descubrir nuevas maneras de enfrentar la situación?

Escribir las soluciones puede ayudarte a dar pasos prácticos para tener más control.

PREGUNTA DE REFLEXIÓN NÚMERO 16

Cuando me siento estresado, ¿cuáles son las primeras señales que percibo en mi mente y en mi cuerpo?

Darse cuenta de los primeros signos del estrés puede ayudarte a actuar antes de que se vuelva demasiado difícil de manejar. Presta atención a tus primeras señales de alerta: podría ser una mente que va a mil por hora, una respiración rápida o tensión en el cuerpo.

Esta conciencia puede ayudarle a actuar con anticipación para evitar que el estrés se acumule.

PREGUNTA DE REFLEXIÓN NÚMERO 17

¿Qué rol tiene el perfeccionismo en mi estrés?

¿Te estás poniendo expectativas poco realistas y sintiendo que tienes que ser perfecto en todo? Piensa en cómo el perfeccionismo puede aumentar tu estrés y cómo puedes aceptar la imperfección como parte de tu camino.

Deja de lado el mito de la perfección y ábrete a aceptarte tal como eres.

PREGUNTA DE REFLEXIÓN NÚMERO 18

¿Qué cosas me hacen sentir renovado y sin estrés?

Piensa en actividades o pasatiempos que te hagan sentir más tranquilo y feliz. Podría ser dar un paseo, practicar yoga, pintar o leer un buen libro.

Hable sobre cómo puede añadir más de estas actividades energizantes a su rutina para disminuir el estrés.

PREGUNTA DE REFLEXIÓN NÚMERO 19

¿Cómo me siento al pedir ayuda cuando estoy estresado?

A veces, el estrés puede hacernos sentir un poco solos o incómodos, pero pedir ayuda es una forma genial de hacer que todo sea más fácil.

Imagina lo bien que te sientes al pedir ayuda. ¿Qué te detiene y cómo puedes saltar esa barrera?

PREGUNTA DE REFLEXIÓN NÚMERO 20

¿Qué le dirías a un amigo que está tan estresado como yo?

Imagina que un amigo muy especial está enfrentando el mismo estrés que tú.

¿Qué consejo le ofrecerías? ¿Qué palabras de ánimo compartirías?

A veces, la manera en que hablamos con los demás de forma amable puede ser un mensaje curativo para nosotros mismos.