

¿COMO CALMAR MI ANSIEDAD DE MANERA RAPIDA Y EFECTIVA?

Estas técnicas son recursos útiles y eficaces para situaciones momentáneas de ansiedad. Lo ideal y recomendado es que se trabaje en terapia el origen de la ansiedad y cómo poder manejarla. Recuerda que la ansiedad es una emoción más y en ocasiones es necesario sentirla, reconocerla y ver que nos quiere decir.

AGUA FRIA

Ya sea sumergir la cara en agua con hielo, una ducha de agua fría o simplemente mojarnos cuello y muñecas.

Cuando estamos ansiosos o con la invasión de pensamientos negativos, estamos sufriendo de secuestro emocional, es decir, no somos capaces de razonar. Con esta técnica activamos el nervio vago y ayudamos a nuestro cerebro a “volver a la realidad” ya que le estamos introduciendo un estímulo físico y real.

RESPIRACIÓN

¡FUNDAMENTAL! Te dejo una sencilla técnica de respiración para empezar a aprender a respirar (porque lo hacemos mal, muy mal).

Se llama respiración en 4 tiempos: **INHALA EN CUATRO SEGUNDOS**
RETEN EL AIRE EN CUATRO SEGUNDOS
EXHALA EN CUATRO SEGUNDOS

*se repite 4 veces

*La inhalación y exhalación se realiza por la nariz.

TECNICAS GROUNDING

Técnica 5-4-3-2-1

Usando la técnica 5-4-3-2-1, podrá notar a propósito los detalles de lo que lo rodea usando cada uno de los sentidos. Esfuércese por observar los detalles que su mente generalmente ignoraría, como sonidos distantes o la textura de un objeto ordinario.

→¿Qué 5 cosas puedes ver? Busque detalles pequeños.

→¿Qué 4 cosas puedes sentir? Note la sensación de la ropa sobre su cuerpo, el sol sobre su piel o la sensación de la silla sobre la que está sentado.

→¿Qué 3 cosas puedes oír? Ponga atención a los sonidos que su mente haya excluido, como el tictac de un reloj, el tráfico o el viento soplando en los árboles.

→¿Qué 2 cosas puedes oler? Intente identificar los olores en el aire a su alrededor.

También puede buscar algo que huela, como una flor o una vela sin encender.

→¿Qué cosa puedes saborear? Que hay a tu alrededor que tenga sabor.

CUENTA REGRESIVA

Distrae a la mente contando al revés (requiere más concentración).

Puede ser de 100 a 1 o de dos en dos: 100-98-96-94...