

# Ejercicios para ansiedad

Tres ejercicios con respaldo en la investigación. Elige uno y síguelo paso a paso; no hace falta hacerlos todos.

## 1. Respiración lenta (4-6)

Alargar la exhalación activa la respuesta de calma del cuerpo y baja el ritmo cardíaco.

1. Siéntate con la espalda apoyada y pon una mano sobre el abdomen.
2. Inhala por la nariz contando hasta 4; nota cómo sube el abdomen, no el pecho.
3. Exhala despacio por la boca contando hasta 6, más largo que la inhalación.
4. Repite durante 2 a 5 minutos, sin forzar el aire.

## 2. Grounding 5-4-3-2-1

Ancla la atención en el presente cuando la mente se acelera o se va al futuro.

1. Nombra 5 cosas que puedes ver a tu alrededor.
2. Nota 4 cosas que puedes tocar o sentir (la silla, tus pies, la ropa).
3. Escucha 3 sonidos, cercanos o lejanos.
4. Identifica 2 olores.
5. Reconoce 1 sabor o da un sorbo de agua.

## 3. Relajación muscular progresiva

Suelta la tensión física que acompaña a la ansiedad, un grupo de músculos a la vez.

1. Empieza por los pies: tensa los músculos unos 5 segundos mientras inhalas.
2. Suelta de golpe al exhalar y nota la diferencia durante 15 a 20 segundos.
3. Sube poco a poco: piernas, abdomen, manos, hombros y cara.
4. Termina con tres respiraciones lentas.

## 4. Mover el cuerpo

La actividad física regular ayuda a reducir la tensión y la ansiedad con el tiempo.

1. Sal a caminar a paso ligero, aunque sean 10 minutos.
2. Si estás en casa, sube escaleras o estírate de pie un par de minutos.
3. Nota cómo cambian tu respiración y tu cuerpo al terminar.

Practica con la ansiedad baja o media para que te resulte más fácil recordarlos cuando suba. Si un ejercicio no te ayuda, prueba otro sin forzarte.