Ejercicios para ansiedad

Elige un ejercicio y sigue sus pasos. Prueba otro si el primero te resulta incómodo.

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. Toma aire por la nariz mientras cuentas hasta 4 y procura llevarlo hacia el abdomen.
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. Sigue con las piernas, el abdomen, las manos, los hombros y la 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 ansiedad baja o media. Así será más fácil recordar el ejercicio cuando la activación suba. Cambia de opción si aparece malestar.

Creado por **psyred.org**

Terapia online desde $15 USD

Escanea y agenda con un psicólogo