Técnicas para la ansiedad

Elige una técnica por vez y sigue sus pasos en orden. La práctica breve y repetida suele ser más útil que intentar hacerlo todo.

1. Respirar más lento

Alargar la exhalación ayuda a bajar la activación del cuerpo.

1. Suelta los hombros y apoya los pies en el suelo.
2. Haz una inhalación nasal de 4 tiempos.
3. Exhala despacio, durante más tiempo del que tardaste en inhalar.
4. Repite entre 5 y 10 veces, sin forzar el aire.

2. Volver al presente (5-4-3-2-1)

Llevar la atención a los sentidos corta las vueltas mentales y ancla en el momento.

1. Nombra 5 cosas que puedas ver a tu alrededor.
2. Nombra 4 que puedas tocar; toca una y describe su textura.
3. Nombra 3 sonidos que escuches ahora mismo.
4. Nombra 2 olores y 1 sabor, o una cosa que agradezcas.

3. Elegir una acción pequeña

Dar un paso concreto y del tamaño adecuado reduce la sensación de bloqueo.

1. Escribe en una frase corta qué es lo que temes.
2. Divide lo que estás evitando en un primer paso de 5 minutos.
3. Haz ese paso, o pide apoyo concreto a alguien de confianza.
4. Si necesitas cortar, sal a otro espacio un minuto y vuelve.

Anota tu nivel de ansiedad de 0 a 10 antes y después para ver qué te funciona. Si una técnica aumenta el malestar, detente y prueba otra o busca apoyo.

Creado por **psyred.org**

Terapia online desde $15 USD

Escanea y agenda con un psicólogo