

# Ejercicios de atención plena

## Habilidades de afrontamiento físico

El simple hecho de mover el cuerpo puede hacer maravillas para reducir los niveles de ansiedad.

### 1. Mueve tu cuerpo

Algunas ideas para afrontar físicamente esa mayor ansiedad que sientes incluir:

- dando un paseo rápido afuera
- sacudir físicamente las manos y los brazos para disipar la tensión
- correr
- practicando yoga
- ciudad
- haciendo saltos
- haciendo burpees

En última instancia, cualquier actividad física que le ayude a calmarse es una buena elección.

### 2. Caminar en la naturaleza

- Un paseo por un parque u otro espacio verde podría ayudarle a sacudirse quitar algo de estrés.

### 3. Ejercicios de puesta a tierra

Los ejercicios de conexión a tierra son otra habilidad para afrontar la ansiedad que puede ayudarle a calmarse en el momento. Ayudan a centrar su atención en el entorno físico y a alejarse de los pensamientos ansiosos. Algunos ejercicios de conexión a tierra que puedes probar incluyen:

- pasando las manos bajo agua fría
- tomando un baño frío
- sacudiendo suavemente todo tu cuerpo
- centrándote en tu respiración

También puedes intentar conectarte a tierra concentrándote en cada uno de tus sentidos en secuencia. Este ejercicio de conexión a tierra se llama **técnica 5-4-3-2-1**:

- Nombra 5 cosas que puedas ver.
- Nombra 4 cosas que puedas sentir.
- Nombra 3 cosas que puedas escuchar.
- Nombra 2 cosas que puedas oler.
- Nombra una cosa que puedas saborear.



Otra técnica similar para afrontar la ansiedad se llama **regla 3-3-3** y consiste en los siguientes pasos:

- Mira a tu alrededor y nombra 3 cosas que puedas ver.
- Escucha para identificar 3 sonidos que puedas escuchar.
- moviendo 3 partes de tu cuerpo

**Soplar burbujas** es una técnica fácil para liberar tus pensamientos confusos y tu ansiedad:

- ¿Qué estás pensando ahora mismo?
- ¿Qué estás sintiendo? (¿Cansado? ¿Hambriento? ¿Nervioso?)
- Reflexiona sobre estos pensamientos y sentimientos.
- Ahora sopla algunas burbujas.
- Visualiza tus pensamientos y sentimientos alejándose en las burbujas.



Visita nuestro sitio web para:  
Más información  
Programar una cita  
Ver horarios de grupos  
Buscar ubicaciones de oficinas



(678) 893-5300



## Habilidades de afrontamiento centradas en las emociones

Si las habilidades para afrontar la ansiedad física no parecen funcionar o si desea estrategias de afrontamiento adicionales, es posible que las actividades centradas en las emociones le ayuden a gestionar mejor sus emociones.

### 4. Diario

- Las investigaciones demuestran que llevar un diario puede reducir la ansiedad y el estrés. Ver a tu ansiedad. Pensar en algo, plasmado en el papel y fuera de tu cabeza, puede ayudar que parezca más manejable.

### 5. Ejercicios de pensamiento

- Algo tan simple como imaginar una escena relajante puede ayudarle a afrontar pensamientos o situaciones que le produzcan ansiedad a medida que ocurren.
- Otra estrategia es utilizar técnicas de difusión. Se trata de ejercicios mentales cuyo objetivo es cambiar la forma en que vemos nuestros pensamientos. En lugar de verlos como una verdad universal, la difusión nos permite ganar cierta distancia. Un ejemplo de una técnica de difusión es repetir nuestros pensamientos con un tono de voz tonto.

### 6. Meditación

- La meditación es otra valiosa técnica para afrontar la ansiedad. Practicar la atención plena o la meditación puede ayudarte a crear un espacio mental que te permita observar tus pensamientos desde una perspectiva diferente.
- Puedes simplemente cerrar los ojos e intentar vaciar tu mente. Pero si eres nuevo en la meditación, puede ser útil probar sesiones guiadas con videos en línea o aplicaciones de meditación para tu teléfono inteligente u otro dispositivo.

### 7. Distracción

- Si bien la distracción no es una buena estrategia para afrontar la ansiedad a largo plazo, puede ayudar en momentos en que de repente te sientes bombardeado por pensamientos ansiosos.
- Cuando la ansiedad te abrume, considera mirar televisión, leer un libro o salir con un amigo. También puedes usar el humor para evitar que tu mente se obsesione con un pensamiento que te genere ansiedad.

## Rutinas diarias para combatir la ansiedad

Otras formas de **limitar sus niveles de estrés y controlar sus sentimientos de ansiedad incluyen:**

- Hacer ejercicio regularmente
- Dedicar tiempo a las actividades que reducen tus niveles de estrés
- Priorizar el sueño y mejorar la higiene del sueño
- Identificar y evitar los desencadenantes de la ansiedad
- comer una dieta nutritiva
- Limitar la cafeína y el alcohol
- socializar con amigos



Puede resultarle beneficioso **integrar algunas de las estrategias de afrontamiento de la ansiedad mencionadas anteriormente en su rutina diaria.** Por ejemplo:

- Empiece a meditar a diario o intente escribir un diario por la mañana para abordar sus preocupaciones antes de que afecten su día. Escribir un diario por la noche también puede ayudarle a dormir mejor, ya que reduce los pensamientos ansiosos que le impiden dormir.
- La falta de sueño puede exacerbar el estrés y la ansiedad. Si se siente ansioso antes de acostarse, una investigación de 2019 sugiere que tomar un baño tibio antes de acostarse puede ayudarlo a conciliar el sueño más rápido.
- Si bien la ansiedad y el estrés no se pueden evitar por completo, estas estrategias de afrontamiento pueden ayudarlo a adaptarse y responder de manera más eficaz a los pensamientos inútiles. La próxima vez que se sienta abrumado por la preocupación, tendrá las herramientas que necesita para controlarla.