

TÉCNICAS PARA CALMARSE

Las técnicas para calmarse son una de las estrategias de afrontamiento que usamos de manera intencionada cuando sentimos estrés, ante un desencadenante o un recuerdo recurrente para ayudarnos a conectar de nuevo con el momento presente (tiempo y espacio actuales) y/o con nuestro propio cuerpo.

TÉCNICAS FÍSICAS

Práctica A

1. Siéntese derecho e inhale por la nariz durante 4 segundos. Cuente despacio y en silencio los 4 segundos. Preste atención a su cuerpo a medida que los pulmones se llenen de aire.
2. Contenga la respiración durante otros 4 segundos.
3. Exhale por la boca durante 4 segundos. Preste atención a su cuerpo a medida que libere el aire de los pulmones.
4. Contenga la respiración durante otros 4 segundos.
5. Repita según sea necesario.

Práctica B

Enumere, en silencio y mental o verbalmente, lo siguiente: 5 cosas que ve, 4 cosas que oye, 3 cosas que siente sobre su piel, 2 cosas que huele y 1 cosa que saborea.

Práctica C

En esta práctica, es importante notar la diferencia entre tensar y relajar el cuerpo.

1. Inspire y estire los dedos separándolos cuanto más pueda. Haga esto durante 5 segundos, después exhale y relaje los dedos.
2. Relájese durante 10 o 20 segundos.
3. Apriete los puños, y después relájelos.
4. Apriete los antebrazos, y después relájelos.
5. Apriete los brazos superiores, y después relájelos.



TÉCNICAS MENTALES

Práctica A:

Cuente hacia atrás desde 100 en su idioma materno y/o en inglés.

Práctica B:

Diga el alfabeto desde atrás en su idioma materno y/o en inglés.

Práctica C:

Haga un rompecabezas (p. ej. un crucigrama, un Sudoku, una sopa de letras o un laberinto).

Práctica D:

Repita una afirmación que le tranquilice para recordar que en este momento se encuentra a salvo.

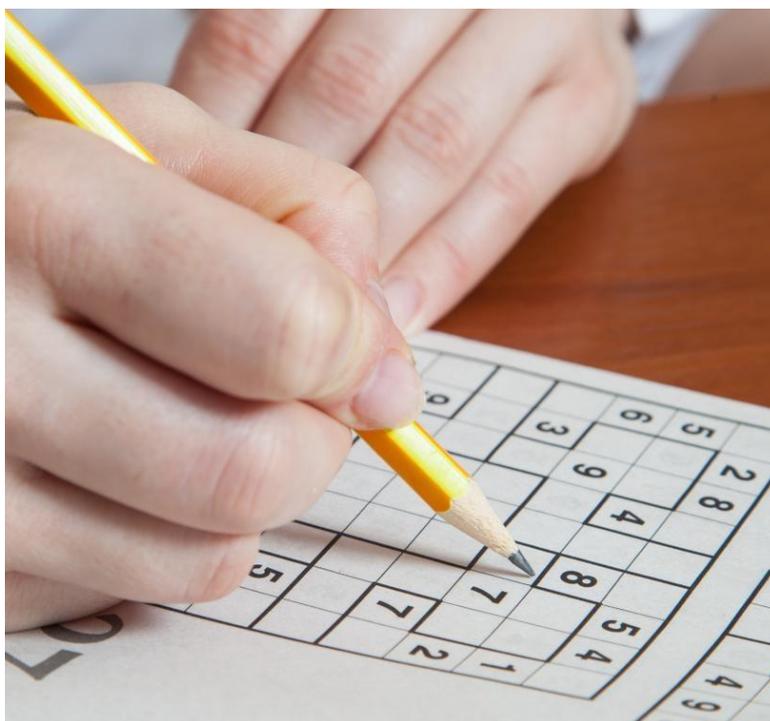
Cree una afirmación que le tranquilice usando la siguiente plantilla:

Me llamo _____. Ahora estoy a salvo. Estoy en el presente, no en el pasado o en el futuro. Estoy en _____. La fecha de hoy es _____. Estoy a salvo aquí y ahora.

Práctica E:

Juegue a un juego consigo mismo/a. Por ejemplo, enumere:

- Artículos que tienen el mismo color
- Especias o condimentos
- Tipos de bebidas frías/calientes
- Comidas hechas con una fruta o verdura específicas (p. ej. berenjena o plátano)



TÉCNICA DE RELAJACIÓN

Práctica A:

Escuche su lista de música favorita. Esto puede ser algo que le relaje o calme, y/o le haga sentirse feliz.

Práctica B:

Tome una bebida caliente despacio, asegurándose de saborear cada sorbo.

Práctica C:

Pase tiempo con alguien que le hace sentirse seguro/a.

Práctica D:

Come un tentempié despacio, saboreándolo y prestando atención a su sabor y textura.

Práctica E:

Use un libro antiestrés para colorear.

El siguiente enlace lleva a un libro para colorear hecho para supervivientes y para las personas que les apoyan. Creado por _____ e ilustrado por _____:

