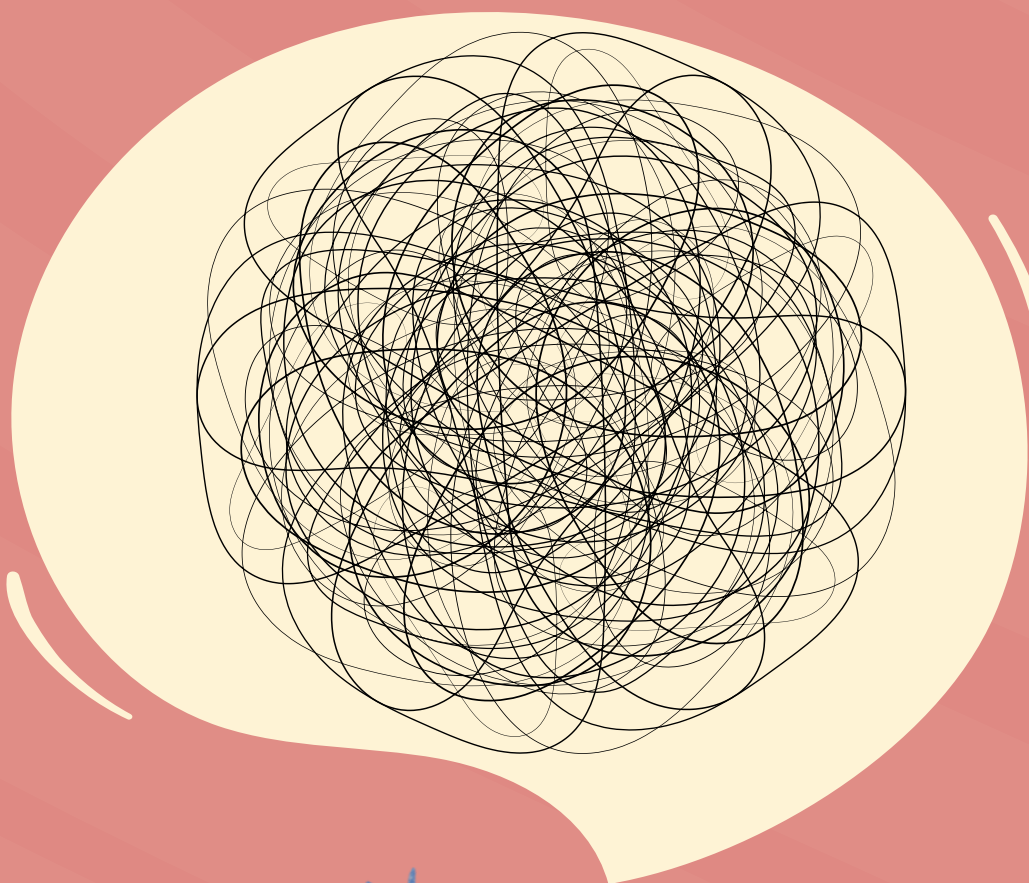


# 5 TÉCNICAS PARA REDUCIR LA ANSIEDAD



# RESPIRACIÓN 4-7-8



Técnica simple y efectiva para reducir el estrés, calmar la mente y promover la relajación. La técnica de respiración 4-7-8 se puede practicar en diferentes entornos, siempre y cuando encuentres un lugar tranquilo y libre de distracciones.



Inhala por 4  
segundos



Aguanta por 7  
segundos



Exhala por 8  
segundos

Repite las veces que creas necesario



# AUTOINSTRUCCIONES



Las autoinstrucciones son una herramienta cognitiva que implica la verbalización interna de pasos o pensamientos para guiar la conducta negativa a una más adaptativa. Son frases que se utilizan para llevarnos a ejecutar diversas acciones, por ejemplo:



Pensamiento  
ansioso

"Me irá pésimo  
en el examen"

Autoinstrucción

"Es solo un  
pensamiento, debo  
estudiar para que  
aquello no suceda"

Las autoinstrucciones deben ser frases más adaptativas que tu pensamiento inicial, que ayuden a reducir tu ansiedad en momentos de tensión.



# GROUNDING

Grounding es una técnica utilizada para ayudar a las personas a mantenerse en el presente y reducir la ansiedad, el estrés o el trauma. Se basa en estrategias que anclan a la persona en el aquí y ahora, a menudo a través de ejercicios sensoriales como concentrarse en la respiración, describir objetos a su alrededor o tocar una textura específica.



Una de las técnicas más reconocidas es el caminar descalzo sobre la tierra para sentirse conectado al presente, esto no requiere de largas prácticas, solo de tu disponibilidad de tiempo.

Es basado en el sentido del tacto y no necesitas nada para su práctica, solo un par de minutos en el día.



# VISUALIZACIÓN

Se utilizan descripciones verbales para guiar e imaginar un lugar tranquilo y seguro, como una playa o un bosque. Esto puede ayudar a inducir un estado de relajación profunda y reducir la ansiedad. Relato "El jardín secreto":

- "Imagina que estás caminando por un sendero suave y sinuoso en medio de un bosque. El suelo bajo tus pies es suave y cubierto de hojas. A medida que avanzas, escuchas el canto de los pájaros y el susurro del viento entre los árboles."
- "A medida que caminas, comienzas a ver un destello de luz a lo lejos. Sigue avanzando hacia esa luz, sintiendo la curiosidad y la tranquilidad que te rodean."
- "Llegas a un claro en el bosque, donde encuentras una puerta antigua y hermosa, entreabierta, con enredaderas y flores rodeándola. Empuja la puerta suavemente y entra."
- "Al cruzar la puerta, te encuentras en un jardín secreto, lleno de colores vibrantes y flores fragantes. El aire es fresco y limpio. Puedes ver un riachuelo que fluye suavemente, con el agua cristalina brillando a la luz del sol."
- "Camina por el jardín, observando las diferentes plantas y flores. Siente la suavidad de la hierba bajo tus pies y el calor del sol en tu piel. Escucha el murmullo del agua y el zumbido de las abejas mientras vuelan de flor en flor."
- "Encuentra un lugar cómodo para sentarte junto al riachuelo. Siente la paz y la serenidad de un jardín secreto. Permítete simplemente estar en este momento, disfrutando de la belleza y la tranquilidad que te rodea."



# MEDITACIÓN GUIADA



La meditación guiada es una práctica en la que una persona sigue la voz de un instructor, en vivo o grabada, para llevar a cabo una meditación. Esta guía puede incluir instrucciones para relajarse, visualizar imágenes, o concentrarse en la respiración.



"Cierra los ojos y comienza a concentrarte en tu respiración. Siente el aire entrando y saliendo de tus pulmones. Con cada inhalación, siente cómo tu cuerpo se llena de aire fresco y energía. Con cada exhalación, deja que todas las tensiones y preocupaciones se desvanezcan."

"Cuando estés listo, comienza a regresar tu atención a tu respiración. Siente cómo el aire entra y sale de tu cuerpo. Empieza a mover lentamente los dedos de las manos y los pies."

"Lentamente, abre los ojos y toma conciencia del lugar donde estás. Tómame un momento para notar cómo te sientes."