

Estrategias para la calma: Tu botiquín personal

En momentos de estrés o ansiedad, tener a mano un "botiquín" de herramientas puede marcar la diferencia. Aquí tienes algunas estrategias sencillas y efectivas para encontrar la calma, recuperar el control y cuidar de tu bienestar emocional.

1. Conecta con tu cuerpo

- **Respiración Consciente:** Es tu ancla en el presente. Concéntrate en la entrada y salida del aire. Puedes usar la **respiración 4-7-8** o la **respiración de caja** para regular tu sistema nervioso y bajar la intensidad de tus emociones.
- **Caminar:** El movimiento rítmico ayuda a liberar tensiones. Sal a dar un paseo de 15 minutos, sin prisa, observando lo que te rodea. El cambio de entorno y el ejercicio suave tienen un efecto calmante casi inmediato.
- **Escuchar música:** La música tiene un impacto directo en nuestro estado de ánimo y en el sistema nervioso. Escuchar una canción tranquila o una melodía que te guste puede ayudarte a regular el **nervio vago**, reduciendo el ritmo cardíaco y la tensión muscular.

2. Calma tu mente

- **Contar:** Es una técnica de distracción simple y poderosa. Cuando la mente se acelera, cuenta hacia atrás desde 100 de 3 en 3. Este ejercicio obliga a tu cerebro a concentrarse en la tarea, rompiendo el ciclo de pensamientos negativos.
- **Leer:** Sumérgete en un buen libro, en un artículo o en un cómic. Leer te permite desconectar de tus preocupaciones y te transporta a otro lugar, dándole a tu mente un descanso muy necesario.

3. Nutre tu bienestar

- **Vincularse:** Habla con un amigo, un familiar o tu psicoterapeuta. Compartir lo que sientes te ayuda a sentirte comprendido y a liberar la carga emocional. No guardes tus emociones, exprésalas.
- **Descansar:** A veces, lo que necesitas es parar. Tómate un tiempo para hacer una siesta corta, escuchar música relajante o simplemente sentarte en silencio. Reconocer y respetar tu necesidad de descanso es un acto de autocuidado.
- **Diario Feliz:** Dedicar unos minutos a escribir tres cosas positivas que te hayan pasado en el día. No importa lo pequeñas que sean. Esta práctica entrena a tu cerebro a enfocarse en los aspectos positivos de la vida, cultivando la gratitud y una perspectiva más optimista.
- **Beber:** Algo tan sencillo como beber un vaso de agua puede ayudar a calmar el sistema nervioso. La hidratación es clave para el bienestar físico y emocional. Beber de forma consciente, notando la sensación del agua, puede convertirse en un ejercicio de atención plena.

Estas son solo algunas ideas para empezar. Te invito a que consideres estas estrategias como un punto de partida y que construyas tu propio **botiquín para la calma**, incluyendo

todas aquellas actividades que a ti te funcionen. Con la práctica, este se convertirá en una herramienta invaluable para tu bienestar.

BOTIQUÍN PARA LA CALMA

Cuando siento desequilibrio, puedo escoger...



Respirar



Leer



Escuchar



Beber



Contar



Pasear



Descansar



Diario Feliz



Vincularme