


Técnicas de anclaje para reducir el malestar emocional

Estos ejercicios están diseñados para ayudarte a salir de estados emocionales intensos, como el estrés o la ansiedad, y a regresar al presente. Puedes practicarlos en cualquier momento, y con el tiempo notarás cuáles te funcionan mejor. Recuerda que son herramientas que puedes usar cuando sientas que pierdes el control sobre tus emociones.

Estas técnicas de grounding (anclaje) ayudan a manejar esos síntomas al enfocar la atención en el presente, alejando los pensamientos o recuerdos perturbadores.

Técnica 5-4-3-2-1 (Anclaje a través de los sentidos)

Esta técnica consiste en utilizar conscientemente los cinco sentidos para redirigir la atención al entorno físico. Esto puede ayudarte a salir de un ciclo de pensamientos negativos o intrusivos.



Técnica 5-4-3-2-1 (anclaje sentidos)



5 cosas que puedes ver: Observa con detalle tu entorno, buscando cosas que normalmente ignorarías, como el patrón de las baldosas o el brillo de la luz en una superficie.



4 cosas que puedes sentir: Percibe las sensaciones físicas, como el contacto de la ropa en tu piel, el peso de un objeto en tus manos o la textura de un material.



3 cosas que puedes escuchar: Escucha atentamente los sonidos del entorno que quizás no habías notado, como el tictac de un reloj o el viento en los árboles.



2 cosas que puedes oler: Intenta identificar los aromas que te rodean. Si no percibes ninguno, puedes buscar algo que oler, como una flor o una prenda.



1 cosa que puedes saborear: Mantén a mano algo que puedas saborear, como un chicle o un caramelo, y concéntrate en el sabor y la textura.



Ejercicio de categorías

Elige una de las siguientes categorías y nombra tantos objetos como puedas:

Países, películas, animales, frutas y verduras, colores, equipos deportivos, libros.

Variación: Nombra los elementos de la categoría en orden alfabético. Por ejemplo, en "frutas y verduras", empieza con aguacate, banana, ciruela, et

Ejercicios mentales (Entrenamiento de la atención para sentimientos o pensamientos incómodos)

- Nombra objetos que puedas ver alrededor, describiendo sus características.
- Imagina una tarea que sabes hacer bien y describe, paso a paso, cómo la realizas (como atar un nudo o preparar una comida).
- Cuenta hacia atrás del 100 al 7, es un ejercicio mental que te obliga a concentrarte.
- Levanta un objeto cercano y describe su forma, color, textura, tamaño y peso.
- Deletrea tu nombre y el de otras personas hacia atrás.
- Piensa en los miembros de tu familia, sus edades y actividades favoritas.
- Lee un párrafo o una palabra al revés, letra por letra, y nota cómo te requiere total atención.

Consciencia corporal (Anclaje del cuerpo)



Este ejercicio utiliza el cuerpo para reenfocar tu atención al momento presente. Cada paso te ayuda a sentir físicamente el "aquí y ahora":

Respira profundamente por la nariz, llenando tus pulmones, y exhala por la boca lentamente. Siente tus pies en el suelo. Mueve los dedos varias veces, percibiendo la presión contra el suelo. Golpea suavemente el suelo con los pies y nota cómo tus piernas y pies reaccionan. Aprieta los puños y suelta la tensión varias veces. Observa cómo se siente la tensión y luego el alivio. Junta las palmas y presiónalas por 15 segundos. Nota la fuerza en tus brazos y manos. Frota tus manos hasta sentir calor. Presta atención a esta sensación. Estira los brazos hacia el cielo y mantén la postura por 5 segundos, luego relájalos. Toma 5 respiraciones profundas más, notando cómo el cuerpo se relaja con cada una.