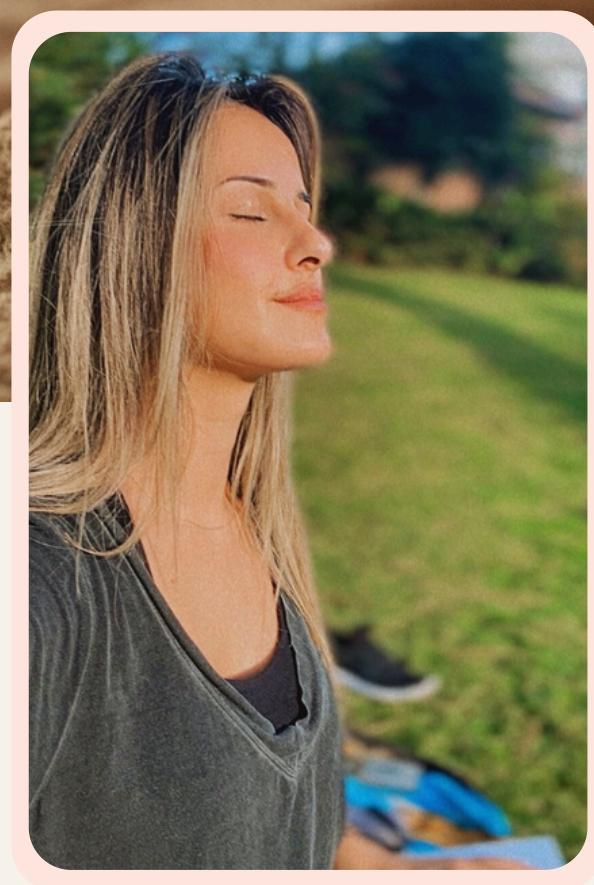


Por Lic. Psi. Camila Pizzani

GUÍA DE EJERCICIOS PRÁCTICOS PARA CALMAR LA MENTE Y DISMINUIR LA ANSIEDAD



Aprende cómo relajar tu mente
y calmar tu cuerpo en tan solo
minutos, en cualquier lugar.

LIC. PSI. CAMILA PIZZANI
Psicóloga – Psicoterapeuta clínica

Respiración Consciente

La respiración consciente es una práctica que consiste en observar y regular la respiración para conectar con el momento presente, ayudando a reducir el estrés y la ansiedad.



Objetivo: Reducir la activación fisiológica y anclar la atención en el presente. **Duración:** 5-10 minutos. **Guion:** Cierra los ojos. Observa la respiración. Inhalá en 4, exhala en 6. Suelta pensamientos como nubes.

Cómo practicarla:

- Encuentra un lugar tranquilo: Siéntate o acuéstate en una posición cómoda.
- Cierra los ojos: Esto te ayudará a minimizar las distracciones.
- Relaja tu cuerpo: Siente la sensación de tu cuerpo mientras estás sentado o acostado.
- Observa tu respiración: Inicialmente, solo observa tu respiración sin intentar modificarla.



Empieza a contar...

1. Inhala por la nariz contando hasta cuatro.
2. Retén el aire contando hasta cuatro (o hasta seis).
3. Exhala lentamente por la nariz contando hasta cuatro.

- **Repite el ciclo:** Sigue este ciclo de respiración varias veces, o simplemente enfócate en exhalar más tiempo que inhalar (por ejemplo, exhala en seis tiempos y luego inhala en tres).
- **Vuelve a la calma:** Después de unos minutos, deja de contar y vuelve a tu respiración natural, prestando atención a cómo se siente.
- **Abre los ojos:** Cuando estés listo, abre los ojos lentamente.



Beneficios:

- **Reduce el estrés y la ansiedad:** Ayuda a calmar el sistema nervioso y a liberar tensiones acumuladas.
- **Mejora la concentración y la claridad mental:** Al centrar la atención en la respiración, se promueve una mayor concentración.
- **Aumenta la conexión con el presente:** Es una herramienta fundamental en el mindfulness para vivir el momento actual.
- **Promueve la relajación física y mental:** Ayuda al cuerpo y a la mente a relajarse y a un estado de mayor bienestar.

Body Scan

El escáner corporal en mindfulness es una técnica de meditación que te invita a centrar toda la atención en las sensaciones físicas del cuerpo, logrando conectar el cuerpo con la mente. Ayuda a liberar tensión y a aquietar la mente. El escaneo corporal consciente es una técnica particularmente efectiva para fortalecer la concentración, enfocar la atención y relajar la respiración. Puede practicarse como meditación guiada o como práctica diaria.

Objetivo: Relajar tensiones acumuladas en el cuerpo. **Duración:** 10-15 minutos. **Guion:** Recorre el cuerpo desde los pies hasta la cabeza, relajando cada zona.

Pasos para realizar un escaneo corporal:

Prepárate para la práctica:

1. Acuéstate en la cama en una posición cómoda y, si quieres, cubre tu cuerpo con una manta. Cierra los ojos y realiza tres respiraciones profundas.

2. **Enfócate en los pies:** Dirige tu atención a los dedos del pie izquierdo, sintiendo cualquier sensación (calor, frío, presión) sin intentar cambiarla. Luego, percibe el resto del pie, incluyendo la planta, el talón y el empeine.

3. **Sube por la pierna izquierda:** Continúa subiendo tu atención por el tobillo, la espinilla, el gemelo, la rodilla y el muslo. Siente la zona de la ingle y la cadera izquierda.



Pasos para realizar un escaneo corporal:

4. **Explora el resto del lado izquierdo y el torso:** Repite el proceso para la pierna derecha, comenzando por los dedos del pie derecho hasta el muslo derecho, la ingle y la cadera. Luego, baja por el abdomen, la pelvis y los glúteos, y presta atención a la espalda y la columna vertebral.
5. **Relaja los brazos y las manos:** Ahora, recorre los brazos desde los hombros hasta las puntas de los dedos, tanto el derecho como el izquierdo. Relaja los hombros, los codos, los antebrazos y las manos.



Pasos para realizar un escaneo corporal:

6

- Llega a la cabeza y el rostro:** Dirige tu atención a la nuca, el cuello y la garganta, y luego a la cara: relaja los músculos de la mandíbula, la boca, las mejillas y los ojos. Continúa subiendo por la frente, las sienes y la coronilla.

7

- Percibe el cuerpo completo:**
- Finalmente, dedica unos instantes a sentir todo tu cuerpo en su totalidad, como una unidad, mientras sigues respirando profundamente.

8

- Concluye la práctica:** Cuando estés listo, empieza a mover suavemente los dedos de las manos y los pies, estírate y, poco a poco, vuelve a tu posición original y abre los ojos.



Consejos adicionales:

- **Se paciente:** Es normal que la mente divague. Si te distraes, simplemente observa el pensamiento sin juzgar y regresa tu atención a la parte del cuerpo en la que estabas.
- **No fuerces:** No intentes eliminar las sensaciones desagradables, simplemente observa y permite que la respiración las disipe suavemente con cada exhalación.
- **Agradece:** Puedes finalizar agradeciendo a tu cuerpo por el momento de descanso y reconexión que te has regalado.
- **No es un procedimiento:** Recuerda que es una técnica de relajación, no es un procedimiento médico ni se pretende experimentar pánico. Si sientes una sensación intensa, simplemente obsérvala y regresa a tu respiración



Meditación 5-4-3-2-1

La técnica 5-4-3-2-1 es un ejercicio de atención plena que utiliza los cinco sentidos para anclar la mente en el presente y reducir la ansiedad. entorno.



Objetivo: Cortar la rumiación y volver al presente. **Duración:** 5-7 minutos. **Guion:** Observa 5 cosas, toca 4, escucha 3 sonidos, identifica 2 aromas, 1 sabor.

Para qué sirve:

- Ayuda a salir de pensamientos ansiosos o catastróficos al enfocar la atención en el momento presente.
- Activa los sentidos para reconnectar con el cuerpo y el entorno de una manera calmada.
- Es un ejercicio que se puede realizar en cualquier momento y lugar para manejar momentos de estrés agudo o pánico.

Cómo aplicar la técnica 5-4-3-2-1

5 cosas que ves:

Mira a tu alrededor e identifica cinco objetos o detalles que puedas ver, como un cuadro, una hoja de un árbol o la pantalla de tu teléfono.

4 cosas que tocas:

Siente la textura de cuatro cosas a tu alrededor, como la ropa que llevas puesta, la silla en la que te sientas o la superficie de una mesa.

3 cosas que oyes:

Escucha atentamente y distingue tres sonidos diferentes, ya sean cercanos o lejanos, como el tráfico, el zumbido de un electrodoméstico o tu propia respiración.





Cómo aplicar la técnica 5-4-3-2-1

2 cosas que hueles:

Identifica dos olores que estén presentes en tu entorno, como el aroma del café, una flor o incluso el olor a jabón.

1 cosa que saboreas:

Enfócate en un sabor, ya sea el sabor de algo que acabas de comer o beber, o simplemente el sabor que tienes en la boca en ese momento.

Liberación de Pensamientos

Implica soltar creencias limitantes y pensamientos dolorosos para mejorar el bienestar mental y emocional. Se logra a través de cuestionar los pensamientos negativos, escribir las preocupaciones, la respiración profunda y el ejercicio físico.



Objetivo: Soltar preocupación mental. **Duración:** 7-12 minutos.
Guion: Imagina pensamientos como nubes o hojas que flotan río abajo.

Cuestionar y reestructurar pensamientos:

- Identifica y cuestiona tus pensamientos automáticos, especialmente los negativos o de bucle.
- Practica el proceso inverso: en lugar de pensar en cómo te sientes mal, haz lo contrario de lo que te diría ese pensamiento (ej. salir de paseo aunque no tengas ganas) y afirma cómo te sentirías bien.

Escribir y organizar:

- Escribe tus pensamientos para sacarlos de tu mente, lo que puede liberar espacio mental. Anota las creencias dañinas y reemplázalas por perspectivas constructivas y realistas.

Beneficios de liberar los pensamientos:

- Reducción del estrés físico y mental.
- Mejora del sueño.
- Aumento de la resiliencia emocional.
- Mejora de la concentración y la productividad

Autocompasión

Es la práctica de tratarse a uno mismo con la misma amabilidad y comprensión que se ofrecería a un amigo en un momento de dificultad, error o sufrimiento. Se diferencia de la autocompasión, que es la autolástima pasiva y victimista, al ser un acto proactivo y una forma de autorrespeto.

Los **tres pilares de la autocompasión** son la *atención plena* (ser consciente de las emociones sin juzgarlas), la *humanidad compartida* (entender que el sufrimiento es una experiencia humana universal) y la *autoamabilidad* (ser bondadoso con uno mismo en lugar de criticarse).

Objetivo: Reducir autocritica y cultivar amabilidad interna.

Duración: 8-15 minutos. **Guion:**
Mano en el pecho. Repite frases de calma y aceptación.



Cómo practicarla:

- 1. Cuando cometes un error:** En lugar de decirte "Soy un fracaso", puedes decirte: "Esto es difícil, pero todo el mundo se equivoca y lo aprenderé para la próxima vez".
- 2. En momentos de dolor:** Reconoce tu dolor con curiosidad, sin intentar huir de él. Puedes ponerte una mano en el corazón y decirte "Esto duele, pero está bien sentirlo".
- 3. En situaciones difíciles:** Recuérdate a ti mismo que el sufrimiento y el fracaso son parte de la vida de todos y no te definen como persona.

Notas

Este espacio se puede utilizar para compartir una cita destacada o para resaltar ideas importantes.



Lic. Camila Pizzani

PSICÓLOGA - PSICOTERAPEUTA CLÍNICA

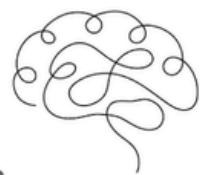
📲 Cel.: (+598) 099 885 192

📍 Montevideo - Uruguay



@asesoramientopsi

#SanaMenteConsulta



¡Gracias!