

GUÍA DE BOLSILLO

12 Técnicas colaborativas de desactivación para estrés y ansiedad



Ps. Javiera Machuca P.
@psicologanomada

¿Por qué una guía colaborativa?

Esta guía se hizo gracias a los aportes de muchos pacientes y terapeutas con ansiedad que compartieron las técnicas que resonaban con ellos y algunos tips.

Somos seres diversos y cada experiencia de vida es única. Sin embargo, a veces creemos que somos los únicos a quienes les pasa algo, cuando a tu lado puede haber un montón de personas que estén pasando por lo mismo.

El estrés, la ansiedad y la angustia son experiencias universales a las que nos enfrentamos todas las personas, y aunque esto no significa que todos lo vivan igual, el saber que hay otras personas viviendo o que han pasado por situaciones similares ayuda a saber que no estás solo/a.

Es ahí cuando compartir experiencias y puntos de vista con los demás puede ayudarte con lo que estás viviendo, o puedes ser tú quien ayude a otrxs por lo que estás pasando.

Técnicas de desactivación



Técnica de Respiración Nasal Mantenida en 3 ciclos

Objetivo: bajar la respiración acelerada que tenemos. Mantén tu boca cerrada. Inhala suavemente por tu nariz inflando la guatita y exhala suave por tu nariz desinflando la guatita. Pausas (pueden ser 3 o 5 seg). Inhala suavemente por tu nariz y exhala suave por tu nariz. Pausas (3 o 5 seg). Respira normalmente. (Repito 3 veces).



Técnica de Respiración Alternada:

Objetivo: calmar la respiración y cambiar foco de atención a la respiración. Con la mano con la que escribo, bajaré el dedo índice y dedo medio. Daré vuelta la mano mirando hacia mí, y con el pulgar taparé la fosa nasal der e inhalaré por la izq. Tapo la fosa nasal izq, exhalo por la der. (Repito 3 veces).



Técnica de Respiración con la palma de la mano:

Objetivo: calmar la respiración y cambiar el foco de atención a la sensación de la mano. Abrir la mano izq, y con el dedo índice de la mano der iré recorriendo la mano izq lentamente: Hacia arriba inhalando, hacia abajo exhalando.

Técnicas de desactivación



Técnica Clásica 54321

- Nombra 5 cosas que puedas ver a tu alrededor
- Identifica 4 sonidos que puedas oír
- Encuentra 3 cosas que puedas sentir con el tacto
- Nombra 2 cosas que puedas oler
- Nombra 1 cosa que puedas saborear



Técnica de Visualización + Sensaciones

Busca tu lugar favorito (playa, montaña, campo, jardín, un parque, lago, etc). Recuerda olores, sonidos, sensaciones, activa todos tus sentidos. Recuerda cerrar los ojos y hacer respiración nasal.



Técnicas con Música (frecuencias o playlist)

Recuéstate en la cama, en una colchoneta, mat, alfombra, o bien siéntate con los pies firmes en el suelo. Pon sonidos de frecuencias 528Hz, 432 Hz, o bien arma un playlist en spotify de canciones que te gusten o ayuden a tu estado de ánimo, te hagan cantar o bailar.

Técnicas de desactivación



Checklist para organizar tus tareas

Puedes anotar las tareas que tengas que hacer durante el día para no tener tantas preocupaciones en la cabeza, después vas haciendo check y te darás cuenta de que hiciste todo lo que te propusiste en la mañana.



Mindfulness Eating

Comer activando todos los sentidos, sin teléfono ni televisión. Sólo enfocarte en la comida, comiendo con una cuchara pequeña, tenedor o palitos de sushi, ayuda a bajar la ansiedad por comer luego de ingerir alimentos. Ej. Almuerzo y después quiero algo "más".



Técnica del anclaje del abecedario

Comienza completando el abecedario: A de Agustín, B de Bárbara C de Carla, D de Daniel, y así, esto te ayuda a bajar ansiedad en lugares como salones de clases, lugares de trabajo o lugares públicos.

Técnicas de desactivación



Escuchar tu cuerpo, no imponer hábitos

Pasa mucho que en redes sociales hay muchos “club de las 5 am”, “anda al gym en la mañana”, “haz esto, haz aquello”. Aprende a escuchar tu cuerpo, si prefieres y te acomoda levantarte temprano para ir al gimnasio, háglo. Si te acomoda hacer zumba en las tardes, háglo. Si hay días en que el cuerpo no quiere hacer nada, no hagas nada. No pienses que estarás “fracasando” o “no siendo constante” “o siendo floj@”. Cada persona es distinta, no te compares con personas de redes sociales.



Metáfora de la arena movediza

“Mientras más tratas de salir, más te hundes en la arena”. Enfoca tu atención en buscar soluciones para salir de ahí, transita la incomodidad, no te ahogará. Busca soluciones por ej: una cuerda, un tronco, acercarse a la orilla, pedir ayuda.



Uso de aromaterapia

No es necesario tener un difusor, o un roll on. Puedes recolectar un par de lavandas, lavarlas y molerlas con un mortero. Ponerlos en un frasco de vidrio y lo vas abriendo en la medida en que lo necesites, puede ser: a la hora de dormir, o cuando estés con alguna crisis. Resetea y calma.