



VIAJE DE RETORNO A LA CALMA

SET DE HERRAMIENTAS PRÁCTICAS
Y SIMPLES PARA AUTOREGULARSE
EMOCIONALMENTE.

IGNACIO URZÚA

INTRODUCCIÓN

Lo que te voy a decir va sonar un poco alocado, pero en este momento lo que más necesitas es afilar tu sierra.

Todos más de alguna vez hemos caído en el impulso de llegar y actuar, ir directo a solucionar el problema y, aunque este parezca el paso lógico, no es necesariamente el más eficiente.

Piensa dos tipos de leñadores. En los que llegan y agarran sus herramientas y se van a trabajar de inmediato y en los que antes de ir a trabajar se sientan a afilar su sierra.

¿Cuál grupo crees que cortará más árboles al final del día?

La pausa antes de actuar suele producir mejores resultados que la acción impulsiva. Por eso Stephen Covey incluyó "afilar la sierra" como uno de los hábitos fundamentales en su libro "Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva".

Sé que hay muchas cosas que hacer en este momento, varios problemas que solucionar y cientos de preocupaciones, pero si realmente quieres poder superar estos obstáculos, a veces lo mejor que puedes hacer es frenar cinco minutos y hacer los ejercicios que te propongo a continuación para tranquilizar tu mente y actuar con mayor tranquilidad y eficiencia.

A continuación encontrarás cinco ejercicios que puedes utilizar en diferentes momentos del día que te pueden traer un poco calma medio de la tormenta.

Estos ejercicios son **ALTAMENTE EFECTIVOS**, por favor no dudes en compartirlos con alguien que los necesite.

ÍNDICE

1. Ejercicio para pensamientos intrusivos
2. Ejercicio para crisis emocionales
3. Ejercicio para antes de dormir
4. Ejercicio para disminuir angustia
5. Ejercicio para comenzar el día
6. Recursos S.O.S

EJERCICIO PARA PENSAMIENTOS INTRUSIVOS

Si estás en uno de esos momentos en que tu mente no para, pensando en diferentes posibilidades, problemas o escenarios catastróficos, entonces este ejercicio te puede ayudar.

Por favor cuenta del 99 al 3 en sentido inverso en múltiplos de 3.

Es decir, 97, 94, 91....3

Si se te hace muy fácil, hazlo con múltiplos de 7 del 140 a a 7.

140, 133, 126...7

Repite este proceso al menos tres veces.

Esto te ayudará reducir el espacio disponible para la rumiación y los pensamientos repetitivos.

Otra alternativa también muy útil, es decir en voz alta alguna palabra. Por ejemplo, cuando yo no paro de pensar de repente digo en voz alta y fuerte “Basta”.

EJERCICIO PARA CRISIS EMOCIONALES

Cuando la angustia aparece, muchas veces quiere decir que nuestro sistema se siente sobrepasado y le cuesta procesar lo que está ocurriendo.

En esos momentos te sugiero hacer lo siguiente:

1. Cruza los brazos sobre el pecho formando una mariposa con las manos.
2. Comienza a dar pequeños golpecitos alternados: derecha, izquierda, derecha, izquierda a un ritmo lento.
3. Mantén una respiración lenta y profunda mientras observas lo que estás sintiendo.
4. Continúa durante 1 o 2 minutos.

Los golpecitos alternados generan una estimulación bilateral, es decir, una activación rítmica de ambos lados del cuerpo. Esto puede ayudar a disminuir la intensidad emocional, favorecer la regulación del sistema nervioso y facilitar el procesamiento de lo que estás sintiendo.

Te advierto que esto no hará desaparecer la emoción! Tan solo va a lograr bajar la intensidad de lo que estás sintiendo.



3

EJERCICIO PARA ANTES DE DORMIR

Si te está costando dormir últimamente debido al miedo o la incertidumbre, esta técnica puede ayudarte a generar una sensación de mayor calma y seguridad antes de dormir.

Se conoce como el autoabrazo de Peter Levine y consiste en cruzar los brazos sobre el pecho, colocando cada mano sobre el brazo contrario. Luego, aplica una presión suave como si te estuvieras abrazando a ti mismo.

Mientras mantienes la postura, realiza la respiración 4-7-8:

Inhala por la nariz durante 4 segundos.

Mantén el aire durante 7 segundos.

Exhala lentamente por la boca durante 8 segundos.

Repite entre 4 y 8 veces.

La combinación del abrazo y la respiración lenta ayuda a enviar señales de seguridad al sistema nervioso, favoreciendo la relajación y preparando el cuerpo para el sueño.



EJERCICIO PARA DISMINUIR ANGUSTIA

Si sientes angustia, presión en el pecho o una intensa necesidad de escapar, es posible que tu sistema nervioso haya entrado en un estado de activación de lucha o huida.

Autores como Bessel van der Kolk y Pat Ogden han destacado la importancia de involucrar al cuerpo en la regulación emocional, especialmente cuando existe una alta activación fisiológica.

Por eso, en lugar de intentar calmarte únicamente pensando, puede ser útil permitir que el cuerpo complete parte de la energía movilizada por el estrés. Si sientes ganas de correr o escapar, prueba a trotar en el lugar durante 1 a 3 minutos o hasta notar una disminución de la intensidad emocional.

También puedes realizar movimientos simples y repetitivos, como levantar y bajar los brazos, marchar en el lugar o sacudir suavemente las piernas durante 3 a 5 minutos.

El objetivo no es hacer ejercicio, sino darle una salida segura a la energía que tu sistema nervioso ha movilizado para protegerte. Muchas veces, unos pocos minutos de movimiento son suficientes para reducir significativamente la sensación de angustia.

EJERCICIO PARA COMENZAR EL DÍA

Para comenzar el día, aunque estés viviendo situaciones complejas, te sugiero detenerte un momento y pensar en cinco cosas por las que puedas sentir gratitud hoy.

Da igual lo simples que parezcan: el techo que te protege, el agua que sale de la llave, la ropa que llevas puesta, una mascota, la salud de alguien que quieres o simplemente el hecho de estar vivo.

Puede parecer un ejercicio demasiado sencillo, pero la investigación sobre gratitud muestra que centrar nuestra atención en aquello que sí está funcionando en nuestra vida mejora el bienestar emocional y reduce la tendencia a quedarnos atrapados en la preocupación constante. Uno de los estudios más conocidos es el de Robert Emmons y Michael McCullough (2003), quienes encontraron que las personas que practicaban la gratitud regularmente reportaban un mayor bienestar psicológico.

Esto obviamente no va a eliminar ninguno de tus problemas, pero sí puede modificar la forma en que comienzas el día.

6

RECURSOS S.O.S

Recuerdo una vez que acompañé a mi mamá al psiquiatra. En medio de la sesión comenzó a tener una crisis de angustia. En eso el psiquiatra la interrumpió y le preguntó:

—¿Le gustan mis zapatos?

Me pareció una falta de profesionalismo absoluta, pero mi mamá le miró los zapatos y respondió.

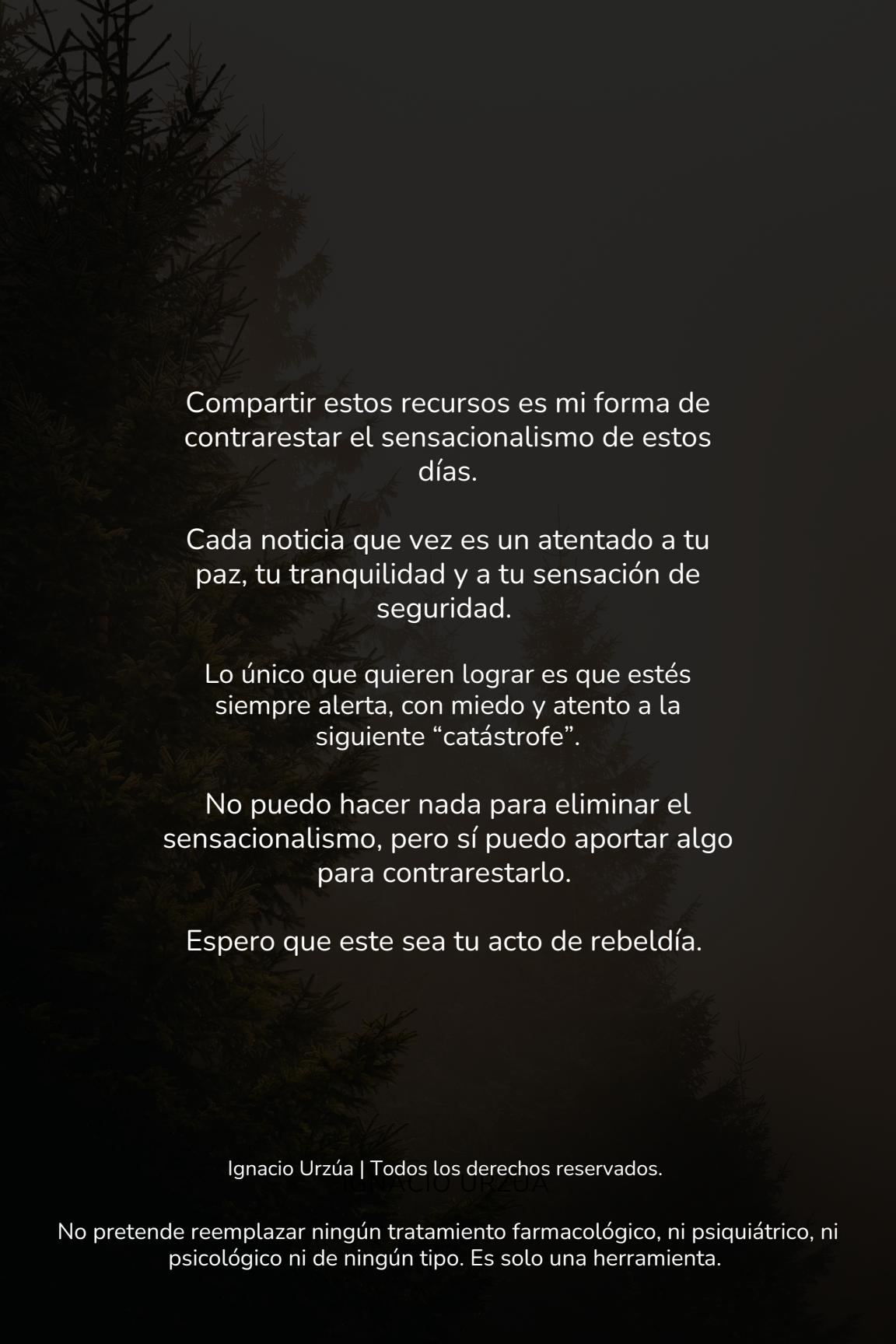
—Sí, son bonitos.

Luego le preguntó de qué color eran y si le hubieran gustado más ne otro color. Y en eso, técnicamente se le “olvidó” la crisis de angustia y la sesión siguió como si nada hubiera pasado.

Lo que yo no entendía en ese momento es que cuando entramos en un estado de alta activación, una parte de nuestra atención queda atrapada en la amenaza. Al preguntarle por los zapatos, la estaba ayudando a volver al presente.

Por eso, cuando sientas que la angustia te está sobrepasando, intenta nombrar 5 cosas que ves, 4 cosas que puedes tocar, 3 sonidos que escuchas, 2 olores que percibes y 1 sabor que puedas identificar.

Esto también lo puedes aplicar con cualquier persona de tu entorno que se encuentre sobrepasada por la angustia.



Compartir estos recursos es mi forma de
contrarestar el sensacionalismo de estos
días.

Cada noticia que vez es un atentado a tu
paz, tu tranquilidad y a tu sensación de
seguridad.

Lo único que quieren lograr es que estés
siempre alerta, con miedo y atento a la
siguiente “catástrofe”.

No puedo hacer nada para eliminar el
sensacionalismo, pero sí puedo aportar algo
para contrarestarlo.

Espero que este sea tu acto de rebeldía.

Ignacio Urzúa | Todos los derechos reservados.

No pretende reemplazar ningún tratamiento farmacológico, ni psiquiátrico, ni
psicológico ni de ningún tipo. Es solo una herramienta.