

Técnicas para poner los pies sobre la tierra

Después de un trauma, es normal experimentar recuerdos recurrentes, ansiedad y otros síntomas incómodos. Las **técnicas para poner los pies sobre la tierra** le ayudan a controlar estos síntomas al cambiar su atención de los pensamientos, memorias o preocupaciones y volver a enfocarlo al momento presente.

Técnica 5-4-3-2-1

Usando la técnica 5-4-3-2-1, podrá notar a propósito los detalles de lo que lo rodea usando cada uno de los sentidos. Esfuércese por observar los detalles que su mente generalmente ignoraría, como sonidos distantes o la textura de un objeto ordinario.



¿Qué 5 cosas puede ver? Busque detalles pequeños tales como el patrón en un techo o la manera en que la luz se refleja en la superficie.



¿Qué 4 cosas puede sentir? Note la sensación de la ropa sobre su cuerpo, el sol sobre su piel o la sensación de la silla sobre la que está sentado. Escoja un objeto y examine su peso, textura u otras cualidades físicas.



¿Qué 3 cosas puede oír? Ponga atención a los sonidos que su mente haya excluido, como el tictac de un reloj, el tráfico o el viento soplando en los árboles.



¿Qué 2 cosas puede oler? Intente identificar los olores en el aire a su alrededor, como el aromatizante de aire o pasto recién cortado. También puede buscar algo que huela, como una flor o una vela sin encender.



¿Qué cosa puede saborear? Lleve consigo chicle, dulces o colaciones pequeñas para este paso. Introduzca uno en su boca y enfoque su atención en los sabores.

Categorías

Escoja al menos tres de las categorías a continuación y nombre tantos artículos como pueda en cada una. Deténgase unos minutos en cada categoría.

Películas	Países	Libros	Cereales
Equipos deportivos	Colores	Autos	Frutas y verduras
Animales	Ciudades	Programas de TV	Gente famosa

Para una variación, intente nombrar artículos en una categoría de forma alfabética. Por ejemplo, para la categoría de frutas y verduras, diga, "aguacate, batata, ciruela," y así.

Técnicas para poner los pies sobre la tierra

Consciencia corporal

La técnica de la consciencia corporal lo traerá al aquí y al ahora dirigiendo su enfoque a las sensaciones corporales. Ponga atención a las sensaciones físicas creadas por cada paso.

1. Tome 5 respiraciones largas y profundas por la nariz y exhale por los labios fruncidos.
2. Ponga ambos pies sobre el piso. Mueva sus dedos del pie. Doble y desdoble los dedos del pie varias veces. Pase un momento notando las sensaciones en sus pies.
3. Pisotee sobre el piso varias veces. Ponga atención a las sensaciones en sus pies y piernas conforme haga contacto con el piso.
4. Apriete sus manos en puños, enseguida suelte la tensión. Repita esto 10 veces.
5. Presione sus palmas juntas. Presione más y mantenga esta postura durante 15 segundos. Ponga atención a la sensación de tensión en sus manos y brazos.
6. Frote sus manos activamente entre sí. Observe y sienta la sensación de calor.
7. Eleve sus brazos sobre la cabeza como si intentara alcanzar el cielo. Estírese de esta manera durante 5 segundos. Baje los brazos y deje que se relajen en sus costados.
8. Tome 5 respiraciones profundas más y observe el sentimiento de calma en su cuerpo.

Ejercicios mentales

Estos ejercicios alejan a su mente de pensamientos y sentimientos incómodos. Son discretos y fácil de usar en cualquier momento y lugar. Experimente para ver cuál le funciona mejor.

- Nombre los objetos que vea.
- Describa los pasos al realizar una actividad que sabe que hacer bien. Por ejemplo, cómo lanzar un balón de baloncesto, preparar su comida favorita o atar un nudo.
- Cuente regresivamente del 100 al 7.
- Levante un objeto y descríballo con detalle. Describa su color, textura, tamaño, peso, olor y cualquier otra cualidad que observe.
- Deletree su nombre completo, los nombres de tres personas más, hacia atrás.
- Nombre a los miembros de su familia, sus edades y una de sus actividades favoritas.
- Lea algo hacia atrás, letra por letra. Practique durante al menos unos minutos.
- Piense en un objeto y "dibújelo" en su mente o en el aire con su dedo. Intente dibujar su casa, un vehículo o un animal.