

QUÉ HACER en una CRISIS DE ANSIEDAD



Técnica Grounding 5-4-3-2-1

La ansiedad es un sentimiento interno de agitación, de aprensión o miedo sobre lo que pueda venir y suele aparecer junto a un comportamiento nervioso. Es una emoción sumamente común. No existe persona que no haya sentido momentos de temor. Ante esas situaciones respondemos con un estado de alerta que genera ansiedad, una respuesta natural del cuerpo al estrés.



La técnica de Grounding, también conocida como Earthing, está especialmente indicada para quienes atraviesan momentos de estrés o ansiedad. Al aplicarla, evitas que los sentimientos de preocupación, angustia o pánico lleven tu mente hacia pensamientos o recuerdos no deseados o en extremo negativos.

Te enfocas en detenerte y ser consciente de dónde estás parado y qué es lo que te rodea. Cuando sientas que la ansiedad aumenta, que las emociones te abruman o te generan ansiedad, concéntrate en tu respiración.



Intenta calmarte y procura balancear tu respiración, realizando inhalaciones y exhalaciones pausadas, lentas y profundas.



Cuando alcances una mayor consciencia de tu respiración, puedes realizar la técnica 5-4-3-2-1. Debes buscar a tu alrededor y encontrar:

Cosas que puedas ver
Observa e identifica esa cantidad de objetos, en el mismo espacio en donde te encuentras o lo que ves a través de una ventana. Puede ser una mesa, una silla, un poste de luz, etc.



Cosas que puedes tocar y/o sentir
En este caso, puede ser la tela de la ropa que llevas puesta, la mesa que tienes enfrente e incluso tu propio cabello.



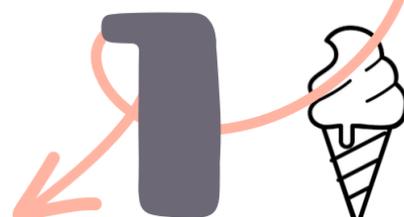
Sonidos que puedas oír
Presta atención a los sonidos que te rodean. Puedes reconocer la bocina de los autos, algo de música o el canto de los pájaros.



Cosas que puedes oler a tu alrededor
Vas a sentir el perfume del ambiente, el café o mate que te preparaste, tu propio aroma corporal, etc.



Cosa que puedes saborear
Lo ideal sería algo que disfrutes, como un chocolate o un dulce. Pero si no hay algo a mano, puedes concentrarte en el sabor que tiene tu boca. ¿Aún te quedan notas del café que tomaste más temprano? ¿Sientes todavía el sabor de la pasta de dientes?



¡Mantén la calma y enfócate!