

Botiquín de calma

5 técnicas para bajar la ansiedad en menos de 10 minutos

Cuando la ansiedad aparece, el cuerpo pide una respuesta rápida y concreta. Estas 5 técnicas se pueden usar en cualquier lado, sin que nadie se dé cuenta, y bajan la activación en pocos minutos. Elegí la que mejor te funcione.

5 técnicas para el momento

- 1 Respiración 4-7-8:** inhalá 4 segundos, sostené 7, exhalá 8. Repetí 4 veces. La exhalación larga le avisa al cuerpo que puede bajar.
- 2 Anclaje 5-4-3-2-1:** nombrá 5 cosas que ves, 4 que tocás, 3 que oís, 2 que olés y 1 que saboreás. Te trae al presente.
- 3 Relajación muscular:** tensá los puños 5 segundos y soltá. Subí por brazos, hombros y cara. El cuerpo suelta lo que la mente no puede.
- 4 Mover el cuerpo:** caminá 2 minutos o sacudí brazos y piernas. El movimiento quema la adrenalina acumulada.
- 5 Escribir el pensamiento:** anotá exactamente qué te preocupa. Verlo escrito lo achica y lo separa de vos.

Registro semanal (marcá el día que la usaste)

Día	Técnica que usé	Cómo me sentí (1-10)
Lunes		
Martes		
Miércoles		
Jueves		
Viernes		
Sábado		
Domingo		

Botiquín de calma

5 técnicas para bajar la ansiedad en menos de 10 minutos

¿Querés entender y manejar la ansiedad de raíz?

El curso Adiós a la Ansiedad te ayuda a entender qué te pasa y te da herramientas y hábitos para sentirte mejor, paso a paso.

Quiero ver el curso

<https://hotmart.com/es/marketplace/productos/adios-a-la-ansiedad-depresion-e-insomnio/A57198557H?ref=T87159850F>

Este material es informativo y de bienestar general; no reemplaza el acompañamiento de un profesional de la salud mental. Si estás atravesando una crisis o tenés pensamientos de hacerte daño, buscá ayuda de inmediato. En Argentina, Centro de Asistencia al Suicida: 135 (CABA y GBA) o (011) 5275-1135.