

Herramientas para la recuperación tras un desastre

Manejar emociones fuertes con ejercicios de aquí y ahora

Estos ejercicios proporcionan diferentes maneras de manejar las emociones fuertes y enfrentar los sentimientos abrumadores, sobre todo cuando siente que pasa demasiado tiempo dándole vueltas a cosas que sucedieron en el pasado o concentrándose en cosas que podrían suceder en el futuro.

La razón de ser de los ejercicios de aquí y ahora

Los ejercicios de "aquí y ahora" pueden ayudarle a lidiar con pensamientos o sentimientos abrumadores y a sentirse más en control.

Funcionan al centrar su mente en el entorno que le rodea —el aquí y el ahora— en lugar de pensamientos angustiosos sobre el pasado o el futuro. A su vez, pueden ayudar a romper el ciclo de pensamientos inservibles que pueden hacer que se sienta más angustiado.

Puede utilizar estos ejercicios en cualquier momento y en cualquier lugar.

Practique uno de los ejercicios de aquí y ahora

Cuando haga los ejercicios de aquí y ahora, evite hacer juicios sobre lo bien que lo está haciendo o si lo está haciendo "bien" (por ejemplo, castigarse por los pensamientos persistentes del pasado o del futuro). En su lugar, concéntrese en lo que ocurre a su alrededor y en el presente, en lugar de en el pasado o en el futuro. Antes de empezar, anote su escala de unidades subjetivas de ansiedad (SUDS).

Comple- tamente relajado										Comple- tamente estresado
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Practique uno de los siguientes ejercicios de aquí y ahora. Puede elegir el que le resulte más cómodo.

CENTRO DE SALUD MENTAL ANTE DESASTRES (DISASTER MENTAL HEALTH HUB)

Instrucciones para el ejercicio 5, 4, 3, 2, 1

Respire un par de veces, inspire... espire...
Fíjese en todas las cosas diferentes que puede ver y oír a su alrededor.
Ahora, nombre 5 cosas que pueda ver. No tiene que decirlo en voz alta, sólo en su cabeza.
Ahora, nombre 4 cosas que pueda oír... 3 cosas que pueda tocar o sentir...
2 cosas que se pueden oler. Y, por último, una cosa que le guste del lugar donde está.
¿Qué ha notado?

Instrucciones para el ejercicio de Percepción

Preste mucha atención a los objetos que le rodean. Mientras lo hace, intente evitar analizar sus pensamientos o lo que está ocurriendo.
Simplemente observe las cosas en su entorno en el momento presente y luego pase a lo siguiente...
Fíjese en la silla en la que está sentado, preste atención a sus colores, su textura y su forma...
¿Qué se siente al sentarse en la silla? ¿Es blanda o firme?
¿Dónde nota que entra en contacto con su cuerpo?

Cuando haya terminado de practicar uno de los ejercicios anteriores, piense en cómo se siente y vuelva a evaluar su SUDS.

Comple- tamente relajado										Comple- tamente estresado
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Practique de manera regular

Elija uno de los ejercicios para practicarlos a lo largo de la semana.

Lo mejor es practicar una nueva habilidad cuando se sienta tranquilo, tenga algo de intimidad y disponga de tiempo suficiente para practicar. Luego, cuando se sienta seguro de que lo ha dominado, puede probar un ejercicio de aquí y ahora en los momentos en que se sienta estresado o afligido por cosas que sucedieron en el pasado o cuando se concentre en cosas que podrían suceder en el futuro.