



10 Estrategias corporales para ayudarte cuando tu cerebro está desconectado



1

Elige una señal de ALTO para detener lo que estás haciendo, si es posible, y distánciate brevemente. El objetivo es mantenerte seguro y evitar decisiones impulsivas.



Siéntase libre de ajustar o cambiar este enfoque para que funcione mejor para usted/sistema.

2 Concéntrate en el presente. Identifica algo cerca que te resulte seguro, como un pájaro cantando afuera, un bonito cuadro en la pared, la silla firme en la que estás sentado, etc. Concéntrate en ese objeto relajante y seguro y descríbelo a ti mismo/al sistema como si nunca lo hubieras visto.



Siéntase libre de ajustar o cambiar este enfoque para que funcione mejor para usted/sistema.

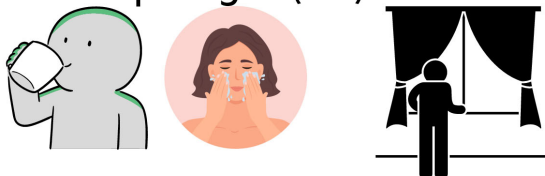
1



10 Estrategias corporales para ayudarte cuando tu cerebro está desconectado

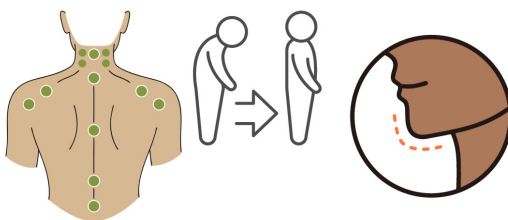


- 3 Verifique sus necesidades básicas y su bienestar físico: Aire, Agua, Temperatura, Dolor, Postura. Ajuste algo, como beber agua, abrir las ventanas para tomar aire o salir al exterior. Cambie su temperatura corporal si es necesario, como echarse agua fría en la cara, ponerse una compresa fría o quitarse una capa de ropa. Ajuste su postura como la sugerencia que sigue (#4).



Siéntase libre de ajustar o cambiar este enfoque para que funcione mejor para usted/sistema.

- 4 Enderece la espalda, abra los hombros, levante la cabeza/barbilla en una posición recta hacia adelante y respire como lo haría normalmente, inhalando por la nariz y exhalando lenta y prolongadamente por los labios fruncidos.



Siéntase libre de ajustar o cambiar este enfoque para que funcione mejor para usted/sistema.



10 Estrategias corporales para ayudarte cuando tu cerebro está desconectado



- 5 Siéntete libre de añadir un sonido relajante a tu respiración, como el sonido del viento o del océano. Este sonido podría ayudarte a desconectar del ruido cerebral y de los desencadenantes. Este sonido puede ser tu ancla, tu apoyo, tu estabilizador. También se recomienda tararear.



Siéntase libre de ajustar o cambiar este enfoque para que funcione mejor para usted/sistema.

- 6 Estabilización mediante el toque personal/sistémico. Siéntete libre de darte un abrazo de mariposa. Siéntete libre de tocar suavemente tus hombros y antebrazos. Con la columna alineada, siéntete libre de presionar tus manos juntas.



Siéntase libre de ajustar o cambiar este enfoque para que funcione mejor para usted/sistema.



10 Estrategias corporales para ayudarte cuando tu cerebro está desconectado



- 7 Movimiento rítmico en cualquier capacidad que su cuerpo permita. Ejemplos: balanceo de hombros, balanceo de caderas, movimiento de derecha a izquierda del torso y la parte superior del cuerpo, marcha, baile. Cualquier estiramiento ligero.



Siéntase libre de ajustar o cambiar este enfoque para que funcione mejor para usted/sistema.

- 8 Rostro y cuello: Siéntete libre de suavizar los ojos. También se recomienda un masaje suave. Ejemplo: Masajear los lados de la frente y la mandíbula. Aplicar presión en la frente y la nuca para mayor soporte. También se recomiendan los movimientos de cabeza.



Siéntase libre de ajustar o cambiar este enfoque para que funcione mejor para usted/sistema.



10 Estrategias corporales para ayudarte cuando tu cerebro está desconectado



- 9 Usa tus sentidos. Si tienes un aroma suave y relajante favorito, como cítricos, lavanda o eucalipto, no dudes en inhalarlo. Puedes llevar contigo un aceite esencial, una crema perfumada, etc.



Siéntase libre de ajustar o cambiar este enfoque para que funcione mejor para usted/sistema.

- 10 Recursos a través de la imaginación. Siéntete libre de contemplar algo en el entorno que te resulte relajante, cómodo y seguro. También puedes imaginar ese lugar imaginario relajante, cómodo y seguro que ya hayas creado. Siéntete libre de añadir cualquier cosa que desees o necesites en este espacio interior seguro y cómodo.

Siéntase libre de ajustar o cambiar este enfoque para que funcione mejor para usted/sistema.