

100 técnicas de afrontamiento

Están organizadas de menos a más involucradas. Elige según lo que necesites ahora. Si la lista se siente abrumadora, empieza con una sola. :)

De acción rápida / Basadas en el cuerpo

1. Toma 10 respiraciones lentas, haciendo que la exhalación sea más larga que la inhalación
2. Prueba la respiración cuadrada: inhala en 4, sostén en 4, exhala en 4, sostén en 4
3. Haz 20 saltos de tijera o corre en el lugar durante un minuto
4. Presiona firmemente los pies contra el suelo y nota la presión
5. Aprieta los puños con fuerza durante 5 segundos y luego suelta — repite varias veces
6. Haz una serie rápida de flexiones, sentadillas o flexiones contra la pared
7. Sacude los brazos y las piernas, como si te quitaras agua de encima
8. Dáte un abrazo firme a ti mismo/a y sosténlo durante algunas respiraciones
9. Tararea o canta una nota grave y déjala vibrar durante algunas respiraciones
10. Haz una flexión de pie hacia adelante y deja que la cabeza y los brazos cuelguen sueltos
11. Pisa fuerte varias veces, un pie a la vez
12. Aplauda con un ritmo constante durante 30 segundos
13. Da una caminata rápida alrededor de la cuadra o sube y baja escaleras
14. Practica la relajación muscular progresiva lenta — tensa y suelta cada grupo muscular
15. Rueda los hombros y el cuello lentamente en cada dirección

Anclaje sensorial

16. Haz el ejercicio 5-4-3-2-1: 5 cosas que ves, 4 que escuchas, 3 que tocas, 2 que hueles, 1 que saboreas
17. Sostén un objeto con textura (una piedra, una pelota antiestrés, un trozo de tela) y nota cómo se siente
18. Huele algo reconfortante y familiar, como loción o café
19. Escucha atentamente durante un minuto y cuenta cuántos sonidos diferentes notas
20. Nota el peso de tu cuerpo en la silla y tus pies en el suelo
21. Envúlevete en una manta suave y nota su textura y peso
22. Observa de cerca un objeto cercano: su color, forma y textura
23. Mastica un chicle y nota cómo cambian el sabor y la textura
24. Escucha una canción favorita e identifica cada instrumento que puedas distinguir
25. Sal afuera y nota el aire sobre tu piel

26. Toca varias texturas diferentes en la habitación, una a la vez
27. Nombra cinco colores que puedas ver a tu alrededor ahora mismo
28. Observa la llama de una vela, o un video de una, parpadear
29. Nota tu respiración entrando y saliendo sin intentar cambiarla
30. Traza el contorno de tu mano lentamente con un dedo
31. Escucha sonidos de la naturaleza, lluvia, o ruido blanco
32. Aprieta una pelota antiestrés o plastilina durante unos minutos
33. Sostén una piedra lisa o una concha y nota su peso y textura
34. Observa las nubes o el cielo y descríbete a ti mismo sus formas
35. Nota tres olores en tu entorno, uno a la vez

Movimiento y liberación física

36. Da un paseo, idealmente en un lugar con aire fresco
37. Sal a andar en bicicleta
38. Practica yoga o estírate lentamente
39. Baila una canción favorita
40. Encesta unos tiros o pásate un balón
41. Juega frisbee, fútbol o baloncesto con alguien
42. Intenta una parada de manos, una voltereta lateral o un puente
43. Reorganiza un cajón, un clóset o una habitación
44. Da un largo paseo en carro con música
45. Cuida un jardín — planta algo o atiende lo que ya está creciendo
46. Enséñale un truco nuevo a tu mascota
47. Rasga papel en pedazos pequeños
48. Camina descalzo/a sobre el césped
49. Juega un videojuego que implique movimiento (de baile o deportes)
50. Limpia u organiza un espacio pequeño (un cajón desordenado, una alacena)

Creativas y expresivas

51. Pinta, o colorea en un libro para colorear
52. Dibuja o garabatea libremente, sin ningún objetivo en mente
53. Escribe una carta o nota a alguien (envíala o no)
54. Escribe en un diario sobre lo que sientes, sin editarte
55. Arma un rompecabezas
56. Juega con plastilina o masa moldeable
57. Construye un fuerte de almohadas
58. Toma fotos de pequeñas cosas que te llamen la atención

59. Escribe o toca música
60. Hornea o cocina algo nuevo
61. Haz un tablero de visión o planea tu habitación ideal
62. Escribe un poema o un cuento corto
63. Revisa fotos antiguas y aparta algunas de tus favoritas
64. Canta junto con la música, aunque sea a todo volumen
65. Sigue una receta nueva de principio a fin

Calma y consuelo

66. Dáte un baño o una ducha larga y tibia, y permítete desconectar
67. Dáte un masaje en las manos o los pies, o usa una mascarilla
68. Acurrúca con una mascota
69. Abraza una almohada o un peluche
70. Prepárate una bebida caliente — té, chocolate caliente, o un batido
71. Quema incienso o enciende una vela favorita
72. Dáte un tratamiento facial
73. Ponte ropa cómoda y envúlevete en una manta suave
74. Baja las luces y descansa en silencio por unos minutos
75. Escucha música lo-fi o relajante
76. Mira un documental sobre la naturaleza
77. Lee un libro reconfortante y familiar
78. Haz burbujas de jabón
79. Siéntate en un lugar con luz natural durante unos minutos
80. Dáte permiso para simplemente descansar, sin ninguna agenda

Conexión y apoyo

81. Habla con alguien de confianza
82. Abraza a un amigo o familiar
83. Llama o envía un mensaje a un amigo solo para saludar
84. Pide un abrazo o consuelo físico a alguien de confianza
85. Pasa tiempo con amigos o familiares
86. Contacta a un grupo de apoyo o comunidad
87. Pídele a alguien que se siente contigo, aunque sea en silencio
88. Comparte cómo te sientes con alguien de confianza
89. Pon un límite o di que no a algo que esté añadiendo estrés
90. Pídele a alguien cercano un pequeño favor o ayuda

Reinicio cognitivo (una vez que las cosas se sientan más calmadas)

91. Haz una lista de gratitud
92. Escribe una lista de tus fortalezas
93. Haz una lluvia de ideas sobre posibles próximos pasos o soluciones
94. Escribe una lista de pros y contras para una decisión que estés enfrentando
95. Ten cerca una frase alentadora para releer
96. Haz una lista corta de metas para el día o la semana
97. Recuerdate un momento en que lograste superar algo difícil
98. Anota un próximo paso pequeño y alcanzable
99. Practica una frase de autocompasión, como "esto es difícil, y estoy haciendo lo mejor que puedo"
100. Reflexiona sobre lo que necesitas ahora mismo y dilo en voz alta