

Poner los Pies sobre la Tierra

1. Mire a su alrededor y señale “5 cosas que son...”
 - a. Azules
 - b. Círculos
 - c. Suaves
 - d. Caben en su mano
 - e. Lo hacen sentir seguro
2. Repita según sea necesario y use categorías diferentes cada vez

Variación de esta habilidad (para todas las edades):

“Técnica 5-4-3-2-1” – Mire a su alrededor y señale 5 cosas que pueda ver (puede ser cualquier cosa), 4 cosas que pueda escuchar, 3 cosas que pueda tocar, 2 cosas que pueda oler, y 1 cosa que pueda saborear.

Cuando usar esta habilidad: Use esta estrategia cuando se siente abrumando (con pánico o asustado) y sus pensamientos estén acelerados. “Poner los pies sobre la tierra” es una habilidad de conciencia plena importante para ayudarlo a enfocarse en el momento presente.

Como le ayuda esta habilidad: Cuando esta estresado, puede sentir que sus pensamientos están acelerados. Es posible que le cueste concentrarse o tomar buenas decisiones. Al prestar atención a objetos o sensaciones específicas en su entorno, se puede enfocar en el momento presente. Esta estrategia aclara sus pensamientos y calma su mente y cuerpo.

¡Si quiere aprender mas habilidades de afrontamiento, hable con su doctor sobre una consulta con el equipo de psicología!