

Grounding: Una forma diferente de disminuir el estrés

ELABORÓ
Prepa UDEM



¿Sabías que el estrés es un mecanismo para alertarnos de situaciones de peligro? Tiene sus ventajas... hasta cierto punto porque, en niveles altos, pueden poner en peligro tu bienestar. Esto sucede cuando hay un desequilibrio percibido por parte de la persona entre la demanda que se planea y la capacidad de respuesta o recursos de afrontamiento que posee.

Cuando el estrés es constante, se convierte en una amenaza para la salud física. Por ello, te compartimos una sencilla herramienta para bajar tus niveles de estrés cuando lo necesites. Se trata de la técnica Grounding, que consiste en conectar con la tierra, manteniendo tu atención en el aquí y ahora.

Ejercicio 2

- ✓ **Quítate los zapatos**
- ✓ Descalzo **camina suavemente por diferentes texturas** del suelo.
- ✓ **Observa el paisaje** mientras caminas.

REFERENCIAS

10 grounding techniques for anxiety. (2021). Recuperado 15 de septiembre de 2022, de Health Guide website: <https://ro.co/health-guide/grounding-techniques-for-anxiety/>

Ejercicio 1

- ✓ Identifica 5 cosas que puedes ver en este momento. Objetos a tu alrededor como una banca, ventana, árbol, pluma, etc.
- ✓ Identifica 4 cosas que puedes tocar. Es decir, que puedas sentir la textura.
- ✓ Identifica 3 cosas que puedes escuchar. Como el viento, las voces alrededor, los pájaros.
- ✓ Identifica 2 cosas que puedes oler. Como el perfume de tu ropa, del ambiente, etc.
- ✓ Piensa en una cosa que puedas saborear. Como el sabor del café o de la menta.

Recuerda que esto lo puedes hacer cuando sientas mucho estrés o ansiedad y cuando estés muy abrumado por recuerdos del pasado o preocupaciones del futuro.
Complementa tu repertorio de herramientas para tener un equilibrio y bienestar integral.

