

PRIMEROS AUXILIOS EMOCIONALES

Qué Hacer Cuando la Mente No Se Apaga y el Cuerpo Entra en Alerta

LIC. LAURA CECETTO • PSICÓLOGA CLÍNICA

Taquicardia, opresión en el pecho, nudo en la garganta o una catarata de pensamientos intrusivos. La ansiedad no es debilidad: es tu sistema nervioso intentando protegerte de una amenaza que cree real.

1. Entendiendo el Botón de Alarma

Cuando sobrepiensas o percibes peligro, la amígdala cerebral activa la respuesta de "lucha o huida". Tu cuerpo libera adrenalina y cortisol. Intentar "pensar en positivo" en ese estado no funciona porque tu cerebro racional está desactivado momentáneamente. Primero debemos calmar el cuerpo.

2. Botiquín Somático: 3 Técnicas de Calma Rápida

TÉCNICA 1

Respiración Fisiológica (El Suspiro Doble)

Inhala dos veces seguidas por la nariz (una inhalación profunda seguida de una pequeña inhalación extra) y exhala lentamente por la boca en un largo suspiro. Hazlo 3 veces para reducir la frecuencia cardíaca al instante.

TÉCNICA 2

Técnica de Enraizamiento 5-4-3-2-1

Conecta con tu entorno reconociendo: **5** cosas que puedas ver, **4** que puedas tocar, **3** que puedas escuchar, **2** que puedas oler y **1** que puedas saborear. Sacas la mente del futuro y la traes al presente.

TÉCNICA 3

Desactivación Cognitiva: Cuestiona el "Y si..."

Escribe el pensamiento catastrofista y pregúntate: 1. ¿Qué evidencia real tengo de que esto va a pasar hoy? 2. Si pasa, ¿con qué recursos cuento para afrontarlo? 3. ¿Qué es lo más probable que ocurra?



REGISTRO DE REGULACIÓN EMOCIONAL

Usa esta plantilla la próxima vez que sientas que la ansiedad se eleva:

1. ¿Qué síntoma físico estoy sintiendo en este momento? (Ej. presión en el pecho, nudo)

2. ¿Cuál es el pensamiento repetitivo que está alimentando este malestar?

3. ¿Qué técnica de mi botiquín apliqué y cómo bajó mi nivel de ansiedad (del 1 al 10)?

Aprender a regular tu sistema nervioso es un proceso que se entrena.

En consulta psicoterapéutica te acompaño a identificar la raíz de tus detonantes y a construir herramientas a tu medida para vivir con calma.



Solicita tu sesión online con la Lic. Laura Cechetto en @laura.cechetto