

PARTE CUERPO · CAJA DE HERRAMIENTAS

Anclaje en tres minutos

Seis prácticas de bolsillo para cuando el cuerpo se adelanta

El cuerpo llega primero

Cuando algo te altera, el cuerpo reacciona antes de que tu cabeza alcance a entender qué pasó. Se te acelera el pecho, se te cierra la garganta, se te tensan los hombros. Por eso razonar en caliente casi nunca funciona: le estás hablando a un sistema que en ese momento no está escuchando palabras.

Estas seis prácticas trabajan al revés: calman el cuerpo para que la cabeza pueda volver. Ninguna pasa de tres minutos y todas se pueden hacer sin que nadie se dé cuenta.

*«No puedes pensar tu salida de un estado
en el que no entraste pensando.»*

Guarda esta hoja donde la veas. De nada sirve saberse las prácticas si en el momento de la angustia no te acuerdas de ninguna. Imprímela y déjala en el cajón del escritorio o en la mesa de noche.

1 • Respiración 4-7-8

Para la angustia y para dormir

Suelta todo el aire por la boca. Inhala por la nariz contando hasta 4. Retén contando hasta 7. Exhala por la boca, despacio, contando hasta 8. Cuatro rondas, no más al principio.

Por qué funciona. La exhalación larga es la que activa el freno del sistema nervioso. Por eso el 8 importa más que el 4.

2 • Anclaje 5-4-3-2-1

Para cuando te vas de donde estás

Nombra en voz baja 5 cosas que ves, 4 que puedes tocar, 3 que oyes, 2 que hueles y 1 que saboreas.

Por qué funciona. Los sentidos solo funcionan en presente. Traerlos al frente te trae contigo.

3 • Pies en el suelo

Para reuniones, filas, salas de espera

Sin moverte, lleva toda la atención a la planta de los pies. Siente la presión, la temperatura, la textura del piso o del zapato. Empuja suavemente el suelo con los talones durante diez segundos y suelta.

Por qué funciona. Nadie nota que lo estás haciendo. Se puede hacer en medio de una discusión.

4 • Suspiro fisiológico

Para bajar la revolución en 30 segundos

Inhala por la nariz. Cuando creas que ya está lleno, inhala un poquito más —un segundo sorbo corto—. Después suelta todo por la boca con un suspiro largo. Repite dos o tres veces.

Por qué funciona. Es lo que hace el cuerpo solo cuando uno llora y se va calmando. Aquí lo haces a propósito.

5 • Aflojar de arriba a abajo

Para la tensión acumulada del día

Tensa fuerte la cara tres segundos y suelta. Después los hombros. Después los brazos y las manos. El abdomen. Las piernas. Los pies. Tensar primero, siempre.

Por qué funciona. El músculo suelta más cuando venía de apretar. Por eso no basta con «relájate».

6 • Frío en las muñecas

Para cuando el llanto no para

Pon las muñecas bajo el chorro de agua fría treinta segundos. También sirve mojarse la cara o la nuca.

Por qué funciona. Es un cambio de temperatura suave, no un castigo. Si te incomoda o te duele, no es la práctica para ti: usa cualquiera de las otras cinco.

Tu registro de la semana

Prueba una distinta cada día y anota qué tal. La que te sirva a ti no tiene por qué ser la que le sirve a todo el mundo.

Día	Práctica	Antes (0-10)	Después (0-10)	Notas
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

¿Cuál te funcionó mejor y en qué momento del día?

Este cuadernillo es una herramienta de autoconocimiento y no sustituye un proceso terapéutico ni una valoración profesional. Si al hacerlo aparece un malestar que te desborda, para y busca acompañamiento. Puedes escribirme en jamaraturana.com/te-escuchamos o llamar a la Línea 106 en Medellín, gratuita y disponible las 24 horas.