

— RECURSO GRATUITO —



...

Apagá un poco la mente

*5 ejercicios simples
para bajar el agobio mental*

**Psicología
Simple**

POR

Lic. Jessica Raineri

@psicologia_simple_
psicologiasimple.com.ar

EMPEZAMOS

Bienvenida.



Si tu cabeza no para, esta guía es para vos.

La armé para esos días en los que sentís que tenés mil pestañas mentales abiertas al mismo tiempo, te cuesta concentrarte y el cuerpo está cansado de tanto pensar.

Adentro vas a encontrar cinco ejercicios breves, simples, y basados en evidencia científica, que es el mismo enfoque con el que trabajamos en sesión.

No es un manual. Es un primer paso, hecho con la intención de que tengas algo concreto para hacer cuando la mente se llena de todo a la vez.

Este recurso esta hecho para utilizar de manera autodidacta, no reemplaza un espacio psicoterapéutico, hay ocasiones en las que necesitamos que un profesional nos guie y brinde recursos terapéuticos de manera personalizada.

Te lo dejo con cariño.

— *Jessica*

EJERCICIO

Descarga cognitiva guiada

PARA QUÉ SIRVE

Cuando la mente se llena, el cuerpo lo paga. Este ejercicio sirve para vaciar la cabeza y volver a ver con un poco más de claridad.

CÓMO SE HACE



1. Poné un timer de 5 minutos.
2. Escribí sin filtro todo lo que te preocupa, aunque parezca mínimo o ridículo. No busques orden — solo vaciar la mente.
3. Cuando suene el timer, leelo y preguntate: ¿Qué de esto necesita acción hoy y qué puede esperar?

Lo que sale en papel deja de dar vueltas en la cabeza.

EJERCICIO

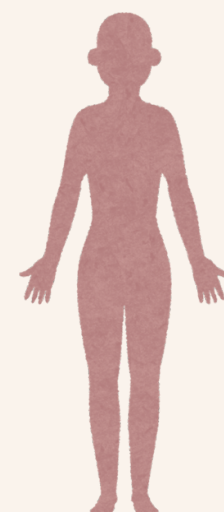
Tolerar la incomodidad

PARA QUÉ SIRVE

Cuando estamos saturadas, el primer impulso es apagar la incomodidad cuanto antes. Pero apurarla suele agrandarla. Este ejercicio te entrena en una habilidad central: sostener lo incómodo sin reaccionar de forma automática.

CÓMO SE HACE

1. Identificá en qué parte del cuerpo sentís el agobio. ¿Pecho? ¿Estómago? ¿Hombros?
2. Nombralo con suavidad: "Esto es incomodidad, no es peligro".
3. Inhalá 4 segundos. Exhalá 6. Repetí durante un minuto.



*No tenés que pelearle a lo que sentís.
Solo respirarlo hasta que afloje.*

EJERCICIO

Espacio de preocupación



PARA QUÉ SIRVE

Cuando el cerebro intenta resolver todo el día la sobrecarga se vuelve constante. Le asignamos un horario propio. Esta es una intervención específica para la preocupación generalizada.

CÓMO SE HACE

1. Elegí una franja de 10 a 15 minutos en el día. Ese es tu "espacio de preocupación".
2. Cuando una preocupación aparezca fuera de ese horario, anotala brevemente y decite: "Esto lo pienso en mi espacio".
3. Llegado el momento, revisá lo anotado y preguntate: ¿puedo hacer algo concreto con esto, o estoy girando sobre lo mismo?

*Preocuparse todo el día no resuelve más.
Solo cansa más.*

EJERCICIO

Tres preguntas para cortar el bucle



PARA QUÉ SIRVE

Cuando notás que estás girando sobre lo mismo, estas tres preguntas ayudan a frenar la rueda y mirar la situación con una mirada más amable hacia vos misma.

LAS TRES PREGUNTAS

1. ¿Esto está pasando ahora, o lo estoy imaginando?
2. ¿Puedo hacer algo concreto ahora, o es algo del futuro?
3. Si esto le pasara a una amiga, ¿Qué le diría?

Solemos hablarnos peor a nosotras mismas que a las personas que queremos.

EJERCICIO

Micro-rituales para bajar la activación

PARA QUÉ SIRVE

Los cambios sostenibles no aparecen de un día al otro. Aparecen como pequeñas acciones repetidas en el tiempo. Estos rituales trabajan sobre eso.



ELEGÍ UNO POR DÍA

- Caminar 3 minutos sin celular.
- Prepararte un té (o lo que tomes) y tomarlo con atención plena.
- Cambiar de ambiente por un minuto: balcón, ventana, otro cuarto.
- Hacer 10 respiraciones largas, bien intencionales.

Lo simple, repetido, ordena más que lo grande hecho una sola vez.



Dos voces reales de procesos terapéuticos.

¿CÓMO CONSIDERAS QUE FUE TU PROCESO TERAPÉUTICO Y EN QUE CREES QUE TE AYUDO?

||

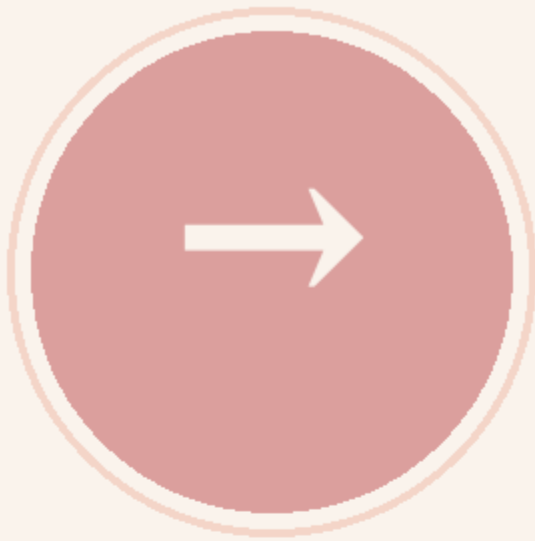
“Fue muy sanador, necesitaba ordenar todos los pensamientos que se me venían a la cabeza y con la ayuda de mi psicóloga puede saber que pensamientos y emociones sentía en cada situación y como afrontarlas, me ayudo también a perder el miedo en ciertas situaciones, a actuar y no guardarme las cosas que no me hacían bien”

||

“Hice terapia otras veces y esta vez fue la única que realmente note cambios en mí, me ayudo mucho, principalmente a conseguir herramientas para atravesar momentos de ansiedad pero también a conocerme y valorarme más. La psicóloga fue muy participativa en las sesiones y me daba actividades para hacer en la semana, esto me gusto mucho”



Los pacientes dieron su consentimiento para publicar sus testimonios.
Los mismos son anonimos para resguardar su identidad.



¿Y ahora qué?

Estos ejercicios son un primer paso, pero no reemplazan un proceso terapéutico.

No hace falta tener un gran problema para empezar terapia. Es suficiente con sentir que tu mente está agotada, que te cuesta organizar lo que sentís, o que estás buscando un lugar donde pensar con calma.

Trabajamos con un enfoque humano y cercano. Cada proceso cuenta con plan, herramientas y seguimiento.

RESERVÁ PRIMER CONSULTA POR WHATSAPP

+541169094409

 @psicologia_simple_ · psicologiasimple.com.ar

Gracias por descargar este recurso. — Jessica