



*Encuentra la Paz:*

4 Maneras de Calmar el Sistema  
Nervioso



# 1 Ejercicio riguroso

Ejercicio que acelera el ritmo cardíaco proporciona un montón de beneficios inmediatos, como la mejora del estado de ánimo, la disminución de la ansiedad y una mayor concentración.

Cuando nos sentimos estresados, ansiosos o muy enojados, es probable que nuestro sistema nervioso se encuentre en modo de lucha o huida, lo que significa que se moviliza para tomar medidas de supervivencia. Todas nuestras funciones corporales autónomas (automáticas) se aceleran (respiración, frecuencia cardíaca, digestión).

Por qué no aprovechar ese impulso natural de energía realizando entre 5 a 20 minutos de ejercicio intenso que sea seguro para tí?

Algunas ideas son montar bicicleta, correr o caminar, hacer burpees, saltos de tijera, columpiarse, nadar, saltar un brincolín y mucho más.

# 2

## Relajación muscular progresiva

La relajación muscular progresiva puede ayudarnos a pasar físicamente y emocionalmente de un estado de tensión a uno de relajación.

Funciona apoyándote en la tensión y aumentándola, primero tensando los músculos y luego permitiendo que se relajen. Puedes omitir cualquier músculo que esté lesionado o que un profesional médico te haya indicado que descansen.

Busca un lugar cómodo para sentarte, acostarte o ponerte de pie. Respire profundamente dos veces por la nariz y exhale por la boca.

Tensa los músculos de los pies, las pantorrillas, los muslos y los glúteos. Flexiona todos los músculos de las piernas y los pies durante un momento.

A continuación, relaja las piernas y los pies. Imagina que la tensión se desvanece desde las caderas, bajando por los muslos, las rodillas, las pantorrillas y los tobillos, y saliendo por los pies.

Respira profundamente dos veces más.

Ahora aprieta el abdomen, la espalda, el pecho y los hombros lo más fuerte que puedas.

Luego, relájelos y déjelos sueltos. Imagina que la tensión emana de tu abdomen hacia el espacio que lo rodea.

Respira profundamente dos veces por la nariz y exhale por la boca.

A continuación, cierra los puños y tensa los antebrazos, bíceps, tríceps y hombros.

Luego, relaja los brazos y las manos y déjalos sueltos y flojos.

Respira profundamente dos veces más.

Por último, tensa el cuello, la cara y el cuero cabelludo. Intenta no preocuparte por hacer muecas.

Luego relájelos. Gire el cuello para estirarlo varias veces, llevando la barbilla hacia el pecho, girando la cabeza hacia un hombro, hacia atrás y hacia el otro hombro.

Por último, respira profundamente dos veces más: inhala por la nariz y exhala por la boca.



# 3

# Respiración profunda con intención



La respiración profunda es extraordinariamente beneficiosa. Es gratuita y está disponible en cualquier momento. Cuando respiramos profundamente, iniciamos una desaceleración del funcionamiento autónomo de nuestro cuerpo. Una vez que la respiración se vuelve lenta y profunda, la frecuencia cardíaca y la digestión también se ralentizan, lo que nos ayuda a sentirnos tranquilos.

Piensa en una emoción que te gustaría sentir menos. Piensa en otra emoción que te gustaría sentir más. Nombra estas emociones con una sola palabra cada uno.

Por ejemplo, puede que quieras sentir más 'Paz' y menos 'Estrés'.

Pon una mano en el pecho y la otra en el abdomen. Con una respiración normal, probablemente notarás cómo la mano sobre tu pecho sube y baja. Inspirando lenta y profundamente, aspirando el aire hacia la parte inferior de los pulmones, fíjate en cómo la mano sobre tu abdomen también sube y baja.

Inhala profunda y despacio por la nariz, inhalando el aire profundamente en los

pulmones, mientras piensas en la primera palabra que elijas, como 'Paz'.

Exhala profundamente por la boca, expulsando todo el aire de los pulmones mientras piensas en la segunda palabra que elegiste, como, 'Estrés'.

Con cada inhalación, imagina que estás inhalando e invitando a una sensación de Paz por la nariz.

Con cada exhalación, imagina que estás exhalando y liberando una sensación de estrés por la boca.

Respira hondo tantas veces como necesites. Yo mismo a menudo hago de 5 a 20 o junto con mis clientes.

# 4 Vergencia

La vergencia es una estrategia que viene de Brainspotting. Funciona con los tres músculos que se unen a cada lado de cada ojo. Estos músculos se conectan profundamente con el cerebro y activan el sistema nervioso parasimpático (esto indica a todas las funciones del cuerpo autónomo que se ralenticen). Cuando lo pruebas, puede que realmente notes cómo tu ritmo cardíaco empieza a disminuir.

Primero, mira un punto lejano en la distancia. Puede ser el extremo lejano de una habitación, algo fuera de una ventana o algo lejos de ti si estás al aire libre. Es bueno que este punto esté a 10 pies o más de ti.

Después, levanta el dedo, lápiz u otro objeto a un poco menos de la distancia de un brazo de tu alcance. Podrías extender el brazo entre un 60 y 80% de su longitud total.

Si tienes uno, pon un temporizador de 2 minutos (si no tienes temporizador, puedes simplemente contar hasta llegar a 15 turnos de enfoque).

Empieza mirando el punto lejano y contando hasta 7 u 8.

Después, cambia a mirar el punto cercano y contar hasta 7 u 8 de nuevo.

Sigue cambiando tu enfoque entre cerca y lejos así hasta que suene el temporizador, o si no tienes un temporizador, hasta que hayas cambiado el enfoque 15 veces.



[rachelchavezlcsw.net](http://rachelchavezlcsw.net)

Rachel Chavez, LCSW, PPS – Ofreciendo terapia, supervisión y evaluaciones psicológicas

