



# DE TÉCNICAS AFRONTAMIENTO

1. Ejercicio de respiración diafragmática lenta
2. Ejercicio de autoindagación
3. Ejercicio “dejar ir”
4. Ejercicio “autoinstrucciones”



**#DateCuenta**



# Ejercicio Respiración diafragmática lenta.

- 1.** Ponte una mano en el pecho y otro en el estómago, para estar seguro de que llevas el aire a la parte baja de los pulmones, sin mover el pecho.
- 2.** Al tomar el aire, lentamente, lo llevas hacia abajo, llenando el estómago, sin mover el pecho.
- 3.** Retienes un momento el aire en esa posición  
Sueles el aire lentamente, hundiendo el estómago sin mover el pecho.
- 4.** Mantener relajado, observa tus pensamientos sin juzgar mientras sueles el aire.
- 5.** Puedes repetir el ejercicio más lento y contando de 1 a 5 minutos mientras inhalas.



# Paso 1. Ejercicio de autoindagación

**Piensa en las quejas del día y haz una lista de las más comunes.**

**Ejemplo:**

**Me molesta que mis amigos me envíen mensajes de pánico por COVID - 19 a través de WhatsApp.**

**Me molesta que mi pareja pase mucho tiempo en el celular.**



## Paso 2. Quita el sujeto de la queja.

### Ejemplo:

Me molesta que ~~mis amigos~~ me envíen mensajes de pánico por COVID-19 a través de WhatsApp

Me molesta que ~~mi pareja~~ pase mucho tiempo en el celular.

## **Paso 3. Si me molesta la acción, decido que puedo hacer, tomo el control, cambio yo.**

**Yo sé que me envían mensajes de pánico sobre el COVID-19 a través de WhatsApp por lo tanto yo decido que puedo hacer:**

- 1. Eliminarla**
- 2. Salirme de ese grupo**
- 3. No responder el mensaje**
- 4. Evadir el tema**
- 5. Pedir que no me envíe ese tipo de información**





# Paso 4. Reviso y me cuestiono...

## ¿Cuál es la intención inconsciente de mi queja?

1. ¿Para qué repito esa historia, si se lo que va a pasar?
2. ¿Quién quiero ser yo en la relación a lo que está pasando?
3. ¿Por qué reacciono ante esta situación así?



# Ejercicio “Dejar ir”



**Me doy permiso de sentir y conocer mis emociones.**

- 1.** Haz una lista mental o física de la emociones incómodas que experimento día a día.
- 2.** Realizo una respiración diafragmática.
- 3.** Le dedico el tiempo necesario y observo eso que siento, me fijo en que parte del cuerpo aparece.
- 4.** Descubro la emoción mientras continuo inhalando y exhalando. Recuerda que tu cuerpo es sabio y que toma el oxígeno en segundos y saca el dióxido de carbono, que si se queda adentro te haría mal.





# Ejercicio

## Autoinstrucciones

**Las autoinstrucciones son frases o mensajes que te diriges a ti mismo para afrontar el pánico.**

- 1.** Realiza un registro de tus pensamientos habituales y anótalos en hojas, tarjetas o en tu celular.
- 2.** Identifica los síntomas físicos que aparecen cuando tienes estos pensamientos.
- 3.** Elabora una serie de frases tranquilizantes para ti y llévalas contigo o memorízalas.
- 4.** Incluye el círculo vicioso de tus crisis y varias frases que te recuerden la utilización de la técnica.

# Ejemplo de Autoinstrucciones



1. Tengo la capacidad de elegir lo que pienso y si pienso en forma positiva me sentiré bien.
2. Deja de aumentar tu miedo con pensamientos catastróficos que no tiene base real.
3. Estas sensaciones no pueden producirte ningún daño.
4. Piensa que antes ya te ha pasado esto y lo has superado.

[elviraponce.com](http://elviraponce.com)



[psielviraponce](#)



**229 1690738**

