

Menú de técnicas de conexión a tierra

Los pensamientos, recuerdos y emociones indeseables pueden apartarte del momento presente. Los psicólogos suelen llamarlo “disociación” y se trata de un fenómeno muy común, especialmente entre quienes han sido víctimas de un trauma. Las técnicas de conexión a tierra constituyen un modo de redirigir tu atención al momento presente, donde te encuentras a salvo.

Enfócate en tus sentidos

La utilización de los sentidos de la vista, el sonido, el tacto, el olor y el gusto constituye una forma rápida y poderosa de redirigir tu atención al momento presente.



- **Técnica 5-4-3-2-1:** enumera 5 cosas que puedas ver, 4 cosas que puedas oír, 3 cosas que puedas tocar, 2 cosas que puedas oler y 1 cosa que puedas saborear.
- **Agua:** salpica tu rostro con agua fría, deja correr agua sobre tus manos o toma un baño.
- **Olores:** huele un olor fuerte (P. ej., goma de mascar, aceites esenciales).
- **Objeto de conexión a tierra:** toma un objeto que posea propiedades sensoriales placenteras (P. ej., una piedra suave, una pulsera con cuentas).

Utiliza tu cuerpo

Si te sientes molesto o angustiado, puedes utilizar tu cuerpo para ayudarte a regresar al momento presente.



- **Cambia de posición:** ponte de pie si estabas sentado.
- **Haz ejercicio:** haz saltos en el lugar, sal a correr o a nadar.
- **Estira tu cuerpo:** estírate e intenta tocar el cielo con la punta de tus dedos, luego agáchate e intenta tocar el suelo.
- **Baila:** mueve tu cuerpo al ritmo de tu canción favorita.
- **Conéctate a tierra:** presiona tus pies en el suelo y, literalmente, “conéctate” a tierra.
- **Manos o pies:** enrolla los dedos de tus manos o pies, luego suéltalos.

Distráete

La disociación y los pensamientos indeseables pueden ser persistentes. Si tu mente continúa viajando hacia sitios inútiles, utiliza el método de distracción para redirigirla al presente.



- **Naturaleza:** sal a caminar, observa las nubes, siente el viento en tu rostro.
- **Otras personas:** llama a alguien más, ve a otro sitio; habla sobre algo diferente; sal a “mirar gente”
- **Mira y lee:** mira un video gracioso; lee un libro.
- **Escucha:** utiliza la música o un podcast para cambiar tu estado de ánimo.
- **Reduce la velocidad:** camina hacia algún sitio de forma lenta y consciente, concéntrate en cada paso.

Proporcionarte calma física

Tu cuerpo y tu mente están conectados. Utiliza técnicas de relajación física para brindarte tranquilidad.



- **Respiración:** realiza un ejercicio de respiración relajante, respirando lenta y profundamente.
- **Músculos:** realiza un ejercicio de relajación muscular progresiva para proporcionarte calma y liberar tensiones. Aprieta y suelta tus puños dejando salir la tensión.
- **Yoga:** realiza ejercicios de yoga o estiramientos.
- **Haz ejercicio:** libera la energía contenida mediante el ejercicio físico.
- **Conexión:** pide un abrazo a alguien, date un abrazo a ti mismo/a o acaricia una mascota.

Ayúdate a recordar que te encuentras a salvo

Los recuerdos indeseables del pasado pueden hacerte sentir en peligro. Recuérdate a ti mismo que ahora te encuentras a salvo.



- **Prueba:** lleva contigo alguna evidencia de que has sobrevivido (P. ej., una foto de algo bueno que te haya sucedido después de experimentar el trauma).
- **Carta:** escribe una carta que te ayude a recordar por qué ahora te encuentras a salvo, y llévala contigo adonde vayas.
- **Afirmaciones de afrontamiento:** “Yo sobreviví”, “Esto también pasará”, “Esto es solo un recuerdo”, “Ahora estoy a salvo”.
- **Antes vs. ahora:** enfócate en aquello que actualmente sea distinto comparado con el momento del trauma.

Oriéntate

La disociación puede hacerte olvidar en qué sitio y en qué momento te encuentras. Utiliza la conexión a tierra para orientarte en espacio y tiempo.



- **En espacio:** ayúdate a recordar *en qué sitio* te encuentras en este preciso instante.
- **En tiempo:** ayúdate a recordar *en qué momento* te encuentras en este preciso instante.
- **Relacionado con el trauma:** recuérdete adónde te encuentras ahora, y en qué se diferencia del lugar y tiempo en qué ocurrió el trauma: ayúdate a recordar todo lo que ha sucedido desde el momento del trauma.

Sé compasivo contigo mismo

Ya te sientes mal, por lo que no tiene sentido empeorar las cosas criticándote. Intenta ser amable contigo mismo en su lugar.



- **Sé comprensivo:** “Es esperable que tengas miedo, has recordado eventos indeseables del pasado. Ahora te encuentras a salvo.”
- **Sé amable:** ¿qué dirías y cómo actuarías frente a alguien que ha sufrido las mismas cosas que tú?

Utiliza tu imaginación

Tu mente puede responder a las “cosas” imaginarias tan intensamente como responde a las “cosas reales”. Realizar los siguientes ejercicios de forma regular puede ayudarte cuando sea necesario.



- **Lugar seguro:** realiza el ejercicio “lugar de calma” o “lugar seguro”, en el que imaginas estar en un lugar que te brinda tranquilidad.
- **Otro compasivo:** realiza el ejercicio “otro compasivo”, en el que imaginas estar en presencia de un ser completamente compasivo, que te acepta sin juzgarte.
- **Recuerdos positivos:** piensa deliberadamente en momentos felices, sitios en los que te sentiste a salvo o personas con las que te sentiste seguro/a.