

5 formas de "cambiar el canal" mental

Cuando una idea, emoción o preocupación se vuelve muy intensa, puedes cambiar el foco de tu mente sin ignorar lo que sientes. Estas son formas saludables de hacerlo:



1 Respirar y volver al cuerpo



¿Qué hacer?

Respira lento y profundo por unos minutos, siente tus pies en el suelo o tu espalda en la silla. Puedes también acostarte en el suelo boca arriba con los brazos extendidos a los lados.

¿Para qué sirve?

Calma el cuerpo y le dice a tu mente que estás a salvo.

2 Moverte un poco



¿Qué hacer?

Camina, estírate, baila una canción o haz ejercicio suave.

¿Para qué sirve?

El movimiento ayuda a soltar tensión y despejar la mente.

3 Cambiar de actividad



¿Qué hacer?

Lee, ordena algo, tejer, cocina, dibuja o escucha música.

¿Para qué sirve?

Le das a tu mente un descanso sin quedarte atrapado en el problema.

4 Hablar contigo de otra forma



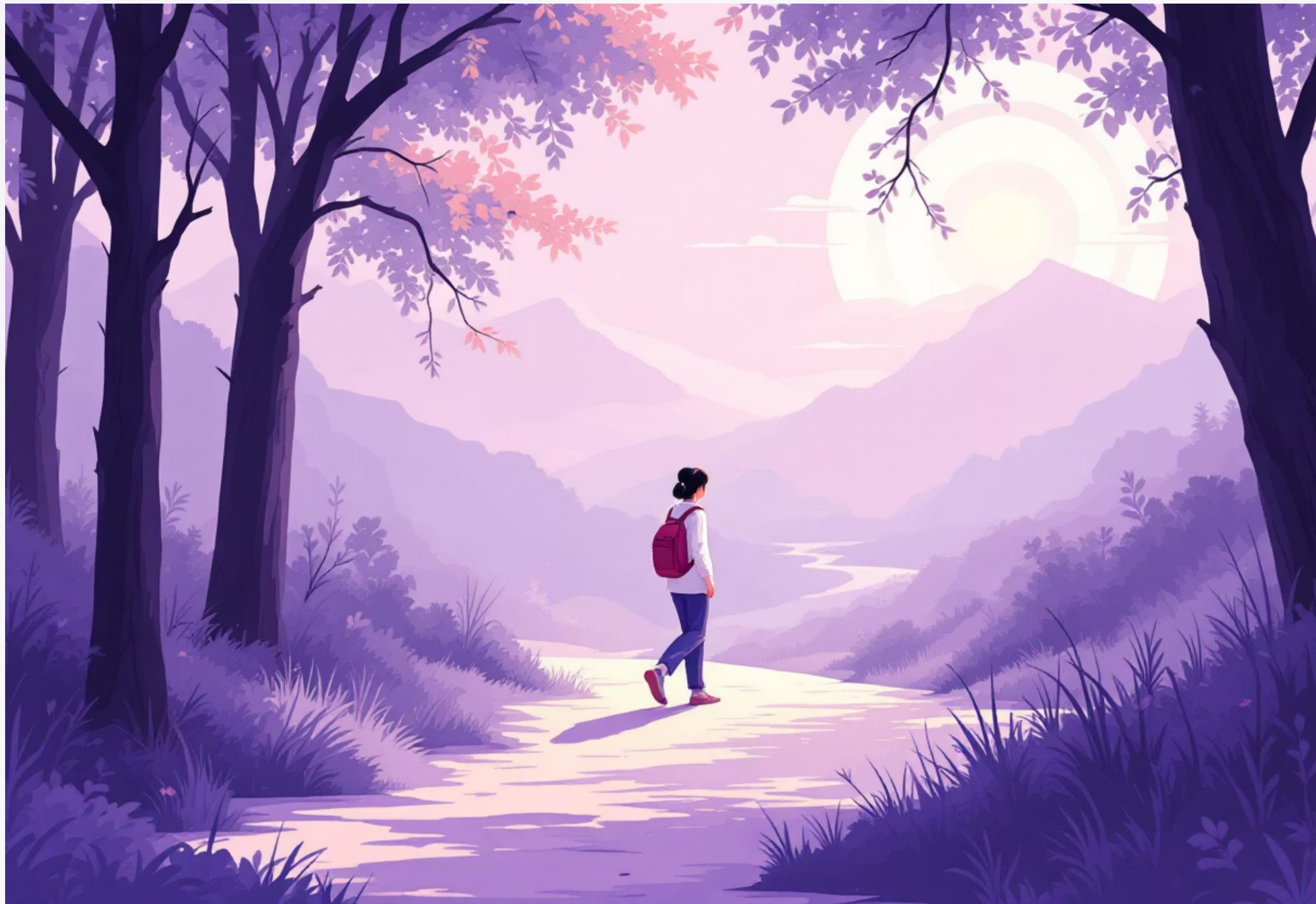
¿Qué hacer?

Cambia pensamientos como "no puedo con esto" por "esto es difícil, pero puedo manejarlo".

¿Para qué sirve?

Reduce la carga emocional y te devuelve sensación de control.

5 Conectar con alguien o con algo que te haga bien



¿Qué hacer?

Habla con alguien de confianza, juega con tu mascota o sal a un espacio natural.

¿Para qué sirve?

Te recuerda que no estás solo y que hay cosas que te sostienen.

💡 Recuerda

**Cambiar el canal mental
no es huir de lo que
sientes, es darte un
respiro para luego
afrontarlo **mejor**.**

