

Reconectando con el Ahora Mismo

En tiempos de incertidumbre, es fácil sentirse atrapado. Podemos quedarnos atascados en el pasado recordando cómo solían ser las cosas y deseando que todo volviera a ser "normal". También podemos quedarnos atascados en el futuro, preocupándonos por lo que puede o no suceder. Si bien es normal tener este tipo de pensamientos y sentimientos, quedarnos atrapados en ellos puede evitar que abordemos nuestras necesidades actuales. La verdad es que no podemos controlar lo que sucedió en el pasado o lo que sucederá en el futuro. Lo único que podemos controlar es quiénes somos y qué hacemos en el momento presente.

Cuando nos sentimos atascados, hay técnicas para reconectarnos con nosotros mismos que pueden ayudar a ponernos en movimiento nuevamente. Estas técnicas de reconexión física nos pueden reconectar con nuestro cuerpo en el aquí y ahora.

Estírate

Muchas personas disfrutan practicar yoga, pero cualquier forma de estiramiento es buena. La Relajación Muscular Progresiva se enfoca en estirar cada grupo muscular, comenzando con los pies y subiendo hasta la cabeza. Mira este [video](#) para aprender cómo hacerlo. Cualquiera que sea la forma que elijas para estirar, observa cómo se sienten tus músculos cuando están tensos y cuando están relajados.

Conéctate con tu respiración

Por más simple que suene, enfocarnos en nuestra respiración es una forma poderosa de conectarnos con el presente. Existen muchos tipos de prácticas de respiración, desde energizantes hasta relajantes. Aquí hay algunos ejemplos:

[Respiración consciente](#)

[Aliento Energético](#)

[Técnica de respiración del Dr. Weill 4-7-8](#)

Escaneo corporal

Cuando haces un escaneo corporal, simplemente estás notando las sensaciones en cada parte de tu cuerpo. Esto ayuda a tu mente a conectarse con tu cuerpo en el momento presente. Este [video](#) te mostrará cómo hacer un escaneo corporal.

Aumenta tu ritmo cardíaco

¿Alguna vez has salido a correr sin ser consciente de tu cuerpo? Probablemente no. Es difícil ignorar cómo se siente tu cuerpo cuando realiza actividades que aumentan tu ritmo cardíaco y activan los grandes grupos musculares del cuerpo. Cuando te sientas atrapado en el pasado o preocupado por el futuro, intenta salir a correr, hacer algunas flexiones, bailar tu canción

favorita o hacer cualquier actividad física que disfrutes. ¡Volverás al momento presente en poco tiempo!

Jessica Hernandez, LPC, LMFT