

Mini Guía de 5 minutos para volver a la calma

7 prácticas breves para reconectar contigo en medio del día

Día 1 – Detén el ruido

Objetivo: bajar la velocidad y traer tu mente al presente.

Cómo hacerlo:

1. Cierra los ojos un momento y nota tres sonidos a tu alrededor.
2. Respira lento y profundo tres veces.
3. Siente tus pies en el suelo.
4. Abre los ojos y observa un color o forma que te calme.

"Cada pausa es un recordatorio de que sigues aquí."

Día 2 – Cambia tu respiración

Objetivo: activar el sistema de calma (parasimpático).

Cómo hacerlo:

1. Inhala suave por la nariz contando 4.
2. Retén el aire por 3.
3. Exhala lento por la boca contando 6.
4. Repite 3 veces, notando cómo baja la tensión.

"Tu respiración es el botón natural para bajar el volumen."

Día 3 – Reconoce y nombra sin juicio

Objetivo: reconocer lo que sientes sin querer cambiarlo.

Cómo hacerlo:

1. Cierra los ojos y pregúntate: ¿Qué estoy sintiendo ahora?
2. Elige una palabra (tristeza, enojo, calma, cansancio, alegría).
3. Dila en voz baja: "Estoy sintiendo..."
4. Respira y pregúntate: ¿Qué necesito ahora?

"Nombrar lo que sientes es empezar a comprenderte."

Día 4 – Escucha tu cuerpo

Objetivo: reconectar con las sensaciones físicas y liberar tensión.

Cómo hacerlo:

1. Escanea tu cuerpo de pies a cabeza.
2. Nota si hay tensión, dolor o incomodidad.
3. Suelta esa parte moviéndola o estirándola suavemente.
4. Agradece a tu cuerpo por sostenerte.

"Tu cuerpo habla. Escúchalo antes de que grite."

+52 33 1222 4466
psic.cecymendoza@gmail.com



cecympsicologa

Linkedin

psic.cecymendoza@gmail.com





Día 5 – 3 cosas que sí están bien

Objetivo: redirigir la atención hacia lo que sí funciona.

Cómo hacerlo:

1. Piensa o escribe tres cosas que hoy salieron bien.
2. Agradece mentalmente por cada una.
3. Nota cómo cambia tu respiración mientras lo haces.

"La gratitud calma el ruido de la mente."

Día 6 – Crea tu propia pausa

Objetivo: darte un respiro consciente en medio del día.

Cómo hacerlo:

1. Elige una actividad que disfrutes (tomar agua, mirar por la ventana, caminar lento).
2. Hazla sin multitareas, enfoca tu atención en esa actividad.
3. Siente la experiencia completa con tus sentidos: olor, textura, temperatura, colores, ritmo.

"El bienestar no siempre está en hacer más, sino en detenerte a sentir."

Día 7 – Calma para cerrar el día

Objetivo: preparar cuerpo y mente para descansar.

Cómo hacerlo:

1. Apaga pantallas 10 minutos antes de dormir.
2. Siéntate o recuéstate y respira profundo tres veces.
3. Repite mentalmente: "Hoy hice lo mejor que pude y así está bien."
4. Imagina tu cuerpo soltando el día con gratitud.

"La calma también se practica cuando decides soltar."

Consejos para aprovecharla

No tienes que hacerlo todo perfecto: solo practicar con consciencia. Puedes repetir la misma práctica varios días si te hace bien.

Colócala cerca de tu escritorio, cama, espejo y/o como recordatorio en tu celular.

+52 33 1222 4466
psic.cecymendoza@gmail.com



cecym psicologa

Linkedin
psic.cecymendoza@gmail.com





Detén el *ruido*

Cambia tu respiración

Reconoce y *nombra* sin juicio

Escucha tu cuerpo

3 cosas que *sí están bien*

Crea tu propia *pausa*

Calma para cerrar el día