



## Guía Mi Ventana de Calma

2020-1-UK01-KA201-079268

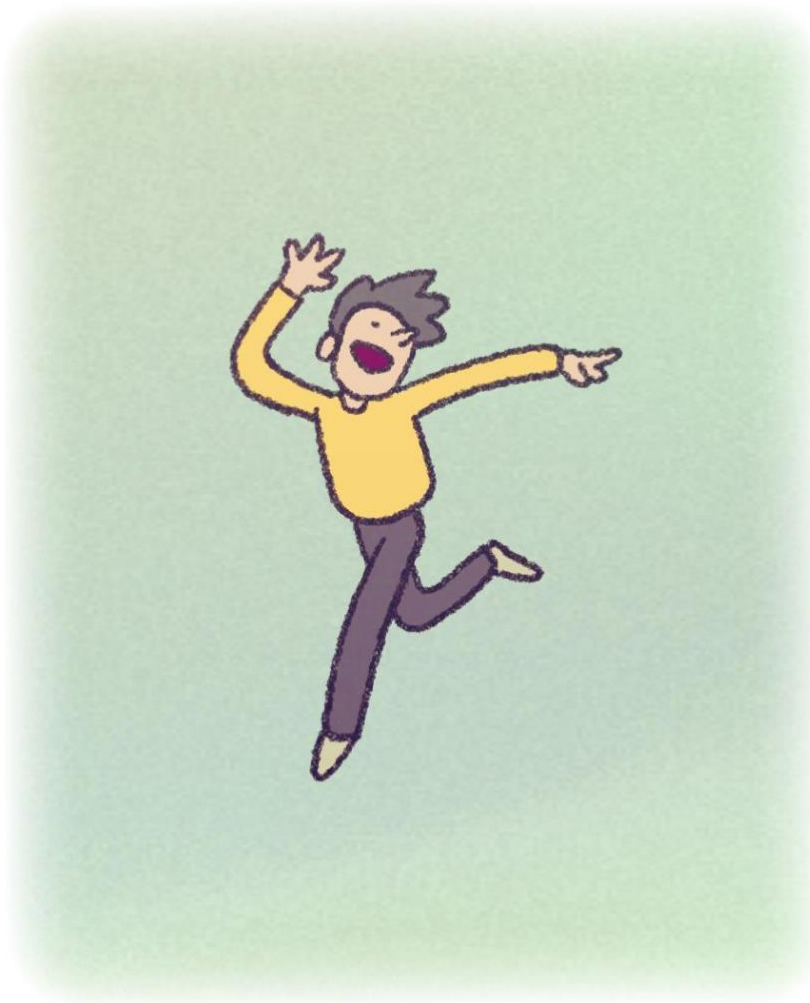




Se considera que **jugar con la arena** fomenta la regulación nerviosa porque tiene un efecto calmante y terapéutico sobre la mente y el cuerpo. Al jugar con arena, se anima a las personas a usar sus sentidos y participar en la exploración táctil, lo que puede ayudar a reducir la ansiedad y la relajación. Los movimientos repetitivos involucrados en recoger y verter arena también pueden tener una cualidad meditativa, lo que permite a las personas centrar su atención en el momento presente y distraerse de los pensamientos o sentimientos negativos. Además, el juego de arena se usa a menudo como una forma de terapia de juego, especialmente para lxs niñxs, ya que proporciona un espacio seguro y sin prejuicios para que se expresen y procesen emociones difíciles.



**La percusión** ha sido reconocida durante mucho tiempo como una poderosa herramienta de regulación del sistema nervioso. La naturaleza rítmica y repetitiva de la percusión activa el sistema nervioso parasimpático, que calma el cuerpo y reduce el estrés. Esto se debe a que el ritmo constante del tambor crea una sensación de previsibilidad y estabilidad, que puede ayudar a contrarrestar los sentimientos de ansiedad e incertidumbre. Además, tocar la batería requiere un grado de enfoque y concentración, lo que puede ayudar a calmar la mente y promover la relajación. Tocar la batería en un grupo ayuda a las personas que luchan por confiar en la conexión a conectarse. Ya sea tocando la batería solo o como parte de un grupo, se ha demostrado que esta antigua práctica tiene numerosos beneficios físicos, emocionales y psicológicos, lo que la convierte en una herramienta efectiva para controlar la resistencia y promover el bienestar general.



**Bailar** es una excelente manera de regular el sistema nervioso y promover sentimientos de calma y bienestar. Cuando bailamos, nuestros cuerpos liberan endorfinas, que son sustancias químicas naturales para sentirse bien que pueden reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo. Además, bailar implica movimiento físico, que puede ayudar a liberar la tensión y disminuir la rigidez muscular, particularmente en el cuello, los hombros y la espalda. El baile promueve un sentido de conexión y comunidad, a menudo involucrando interacción social y experiencias compartidas. Los movimientos rítmicos y repetitivos del baile también pueden tener un efecto calmante en nuestro sistema nervioso, similar a la respiración profunda y la meditación.



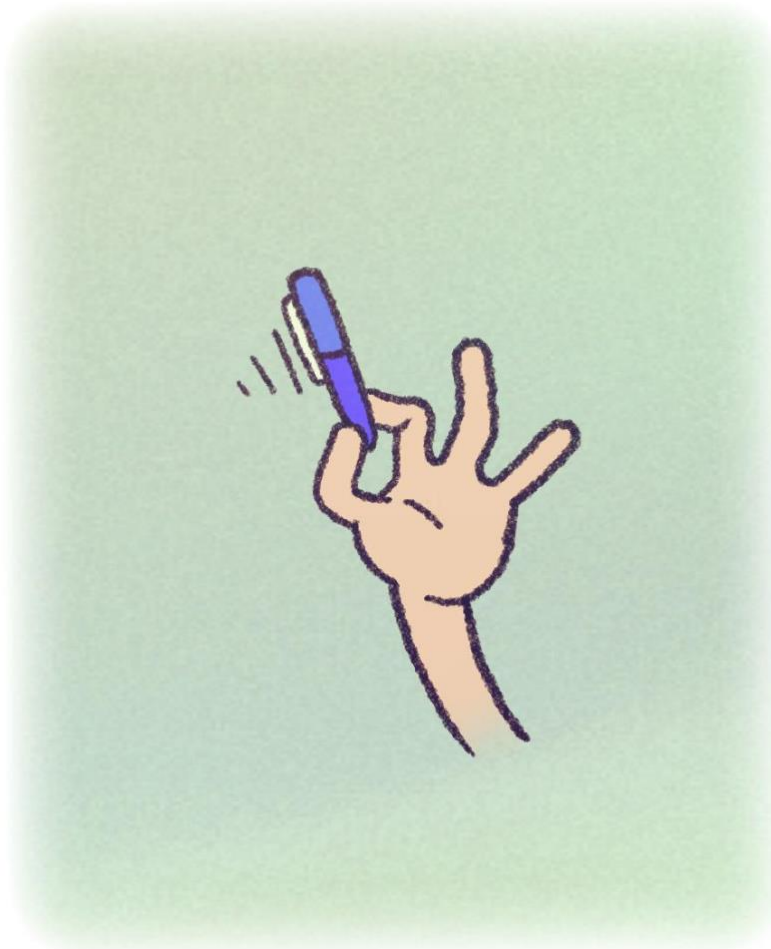
**Estar en la naturaleza** tiene un efecto de regulación nerviosa en nuestra mentes y cuerpo. Los estudios han demostrado que pasar tiempo en espacios verdes, como bosques, parques y jardines, puede reducir los niveles de estrés, disminuir la presión arterial y mejorar el estado de ánimo. Esto se debe a que la exposición a la naturaleza afecta nuestro sistema nervioso parasimpático, la parte de nuestro sistema nervioso que usamos cuando estamos tranquilos que es responsable de ralentizar nuestro ritmo cardíaco y respirar y promover la relajación. Estar en la naturaleza nos permite desconectarnos de las distracciones de la vida moderna, como la tecnología y los entornos urbanos, que pueden contribuir a sentimientos de ansiedad y agobio. La naturaleza proporciona una experiencia calmante y rejuvenecedora para nuestro sistema nervioso, ayudándonos a sentirnos más centrados y equilibrados.



La conocida como técnica del "**autoabrazo**", ha demostrado ser una forma efectiva de regular el sistema nervioso. Havening implica usar manos alternas para agarrar los brazos por debajo de los hombros y hacer movimientos de caricias hacia arriba. Hacer esta acción crea una sensación seguridad reconfortante, lo que puede ayudar a calmar el cuerpo y reducir la ansiedad y el estrés. Este toque repetitivo puede activar el sistema nervioso parasimpático, que promueve la relajación y reduce el estrés. Además, el acto de abrazarse a sí mismo puede promover un sentido de autocuidado y autocompasión, lo que puede reducir aún más el estrés y promover el bienestar general. Autoabrazarse es una herramienta simple y efectiva que se puede usar en cualquier momento y en cualquier lugar, por lo que es una técnica ideal para regular el sistema nervioso sobre la marcha.

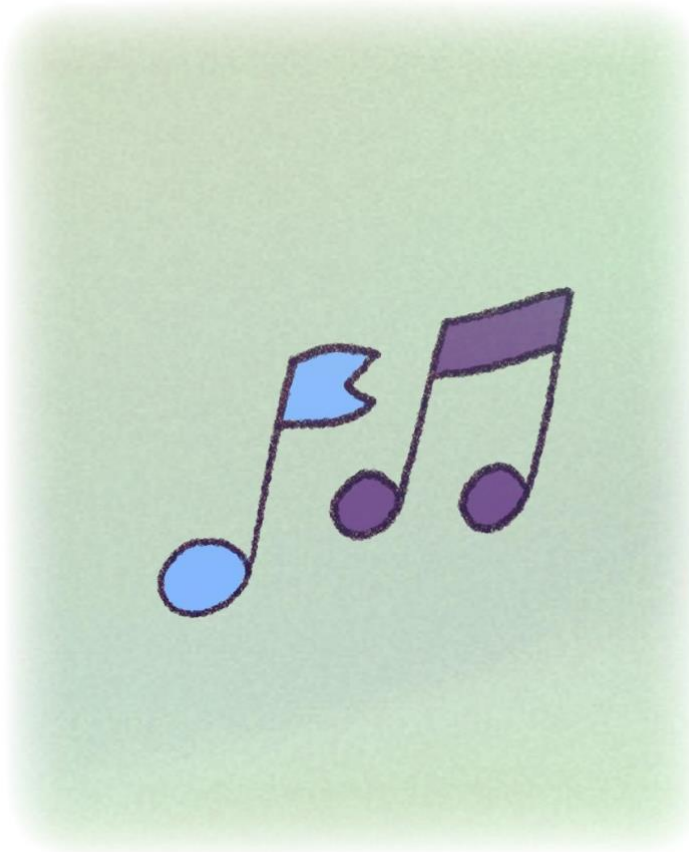


**Comer una dieta saludable** es clave para regular el sistema nervioso. Los alimentos que comemos pueden afectar directamente nuestro estado de ánimo, niveles de energía y sensación general de bienestar. Una dieta rica en alimentos integrales, como frutas, verduras, granos enteros y proteínas, puede ayudar a proporcionar los nutrientes y vitaminas necesarios que apoyan un sistema nervioso saludable. Además, una dieta saludable puede ayudar a regular los niveles de azúcar en la sangre, afectando significativamente nuestro estado de ánimo y niveles de energía. Comer una dieta equilibrada también puede reducir la inflamación en el cuerpo, que se ha relacionado con la ansiedad y la depresión. Elegir alimentos saludables puede promover el autocuidado y una sensación de control sobre la vida. Comer es una excelente manera de reducir la desregulación nerviosa, ya que desencadena el sistema nervioso parasimpático. Comer con otros es una experiencia conectiva donde se pueden compartir experiencias y encontrar apoyo.



**La estimulación bilateral**, o "terapia de tapping", es una técnica de regulación del sistema nervioso que puede ayudar a reducir la ansiedad, el estrés y los síntomas del trauma. La técnica consiste en golpear alternativamente con un bolígrafo o los dedos en ambos lados del cuerpo, como golpear la rodilla izquierda y la rodilla derecha. Cuando nos activamos, somos dominantes en el cerebro derecho, por lo que la estimulación bilateral puede devolver a un individuo nerviosamente desregulado a un estado regulado. La estimulación bilateral ayuda a activar ambos lados del cerebro y puede promover una sensación de calma y relajación. Esta técnica se basa en la idea de que puede ayudar a reprocesar y desensibilizar recuerdos o emociones traumáticas en un estado regulado, haciéndolos menos intensos o angustiosos. El tapping rítmico también sirve como una forma de distracción, redirigiendo la atención lejos de los pensamientos o emociones negativas. Y es una herramienta útil para aquellos que necesitan ayuda para mantenerse enfocados.





Se considera que la **música** es un regulador porque tiene la capacidad de afectar a nuestras emociones y a nuestro sistema nervioso. Los estudios han demostrado que escuchar música puede reducir los niveles de la hormona del estrés, cortisol, al tiempo que aumenta la producción de neurotransmisores para sentirse bien como la dopamina y la serotonina. El ritmo, la melodía y la letra de una canción pueden trabajar juntos para crear una sensación de calma y relajación al tiempo que proporcionan una salida para expresar y procesar emociones. Además, la música puede distraernos de pensamientos o sentimientos negativos, permitiéndonos concentrarnos en el momento presente y reducir la ansiedad o el nerviosismo. Tocar música en grupo promueve la capacidad de un individuo para conectarse con los demás, y cantar promueve la focalización en el momento presente y reduce la desregulación emocional. El canto también se puede utilizar como una práctica de atención plena.



**La meditación** ayuda a regular el sistema nervioso porque puede calmar la mente y promover la relajación y la paz interior. Al practicar la meditación, se anima a las personas a centrar su atención en el momento presente, a menudo mediante el uso de la conciencia de la respiración o imágenes guiadas. Esto puede ayudar a reducir la ansiedad y el estrés, así como a mejorar la concentración y la función cognitiva. Además, se ha demostrado que la práctica regular de la meditación tiene una serie de beneficios para la salud física y mental, como reducir la presión arterial, mejorar el sueño y promover la regulación emocional.



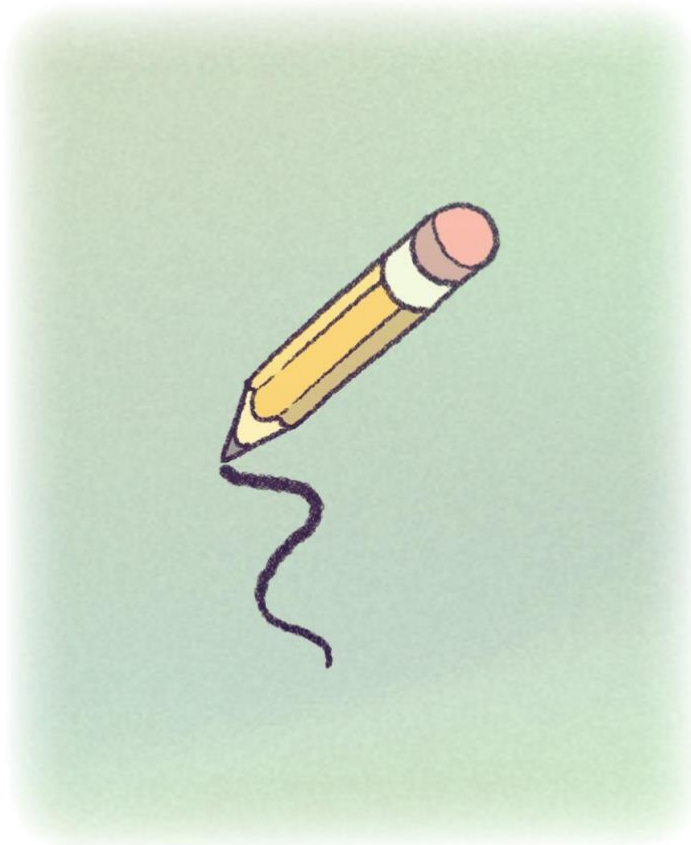
**Saltar** es un regulador nervioso debido a la liberación de endorfinas y la promoción de la salud física general que produce. Saltar, ya sea en un trampolín o simplemente saltando, hace que el cuerpo libere endorfinas, que son sustancias químicas naturales que producen una sensación de placer y reducen el dolor. Esto puede resultar en una sensación de bienestar y reducir los sentimientos de ansiedad o depresión. Además, saltar puede promover la salud cardiovascular, aumentar la capacidad pulmonar y mejorar la coordinación y el equilibrio, todo lo cual contribuye a un sistema nervioso saludable. El esfuerzo físico requerido para saltar también puede ayudar a reducir el estrés y promover la relajación, de manera similar a cómo otras formas de ejercicio pueden regular el sistema nervioso. ¡Y es divertido!



**Interactuar con animales** tiene un efecto calmante sobre el sistema nervioso. Interactuar con animales, ya sea acariciando a un perro o jugando con un gato, puede liberar oxitocina, una hormona asociada con sentimientos de placer y vinculación social. Esta liberación de oxitocina puede ayudar a reducir el estrés y la ansiedad y promover una sensación de calma y relajación. Interactuar con animales puede proporcionar una sensación de compañía y apoyo social, lo que puede ser especialmente útil para las personas que pueden sentirse aisladas o solas. La terapia asistida por animales es una forma reconocida de terapia que se ha utilizado para ayudar a las personas con diversas afecciones de salud mental. Tener un animal puede aumentar la sensación de seguridad percibida por un individuo y la conexión con áreas que a menudo se ven afectadas por el Trastorno Traumático del Desarrollo.



**El yoga es** una forma de ejercicio que es particularmente eficaz para regular nuestro sistema nervioso y promover la relajación y el alivio del estrés. El yoga incorpora varias posturas físicas, técnicas de respiración y meditación, todo trabajando para calmar la mente y el cuerpo. Los estudios han demostrado que practicar yoga puede reducir los niveles de la hormona del estrés, el cortisol, al tiempo que aumenta la producción de ácido gamma-aminobutírico (GABA). Este neurotransmisor promueve sentimientos de relajación y calma. El yoga también promueve la atención plena, lo que puede ayudar a reducir la rumia y los patrones de pensamiento negativos que contribuyen a la ansiedad y el estrés. Las técnicas de respiración profunda utilizadas en el yoga también ayudan a disminuir la frecuencia cardíaca, lo que tiene un efecto calmante sobre el sistema nervioso. El yoga entrena a las personas para relajarse en presencia de un grupo que, si se hace con frecuencia, puede, a través de la neuroplasticidad, ayudar a reducir la ansiedad social.



**El dibujo** regula la mente y el cuerpo, ya que promueve un estado de atención plena y relajación. La razón de esto es que cuando enfocamos nuestra atención en el momento presente, lo que puede ayudar a calmar nuestros pensamientos y reducir los niveles de estrés. El dibujo también puede ser una forma de autoexpresión, lo que nos permite procesar y aliviar las emociones de una manera no verbal. El acto de dibujar es meditativo, con los movimientos repetitivos del lápiz o bolígrafo promoviendo una sensación de calma y relajación. Crear arte también puede empoderarnos para tomar el control y hacer algo hermoso del caos o las emociones negativas.



**La lectura** regula el sistema nervioso y promueve la relajación. Absorberse en un buen libro puede desviar el enfoque de los pensamientos estresantes y permitir que la mente se relaje. Se ha demostrado que la lectura reduce la frecuencia cardíaca, disminuye la presión arterial y disminuye la tensión muscular, los cuales son signos de un sistema nervioso relajado. La lectura ofrece una sensación de escapismo, permitiendo a las personas transportarse mentalmente a otro mundo y olvidarse temporalmente de sus problemas. Esto puede ayudar a reducir la ansiedad y promover una sensación de calma. La lectura también puede estimular la imaginación y mejorar la función cognitiva.



**Caminar** es una excelente manera de regular el sistema nervioso ya que proporciona estimulación bilateral (de dos lados) al cuerpo. La estimulación bilateral se refiere al movimiento rítmico y repetitivo de ambos lados del cuerpo, que tiene la capacidad de combatir la desregulación desencadenante o nerviosa. Cuando caminamos, involucramos los lados izquierdo y derecho del cuerpo, activando las ramas simpática y parasimpática del sistema nervioso autónomo, ayudando a equilibrar nuestras respuestas emocionales y fisiológicas. Además, se ha demostrado que caminar al aire libre en la naturaleza mejora los beneficios de la estimulación bilateral, ayudando a reducir la ansiedad y mejorar el estado de ánimo.