
GUIA GRATUITA

5 ejercicios para calmar *la ansiedad* en 5 minutos

Técnicas somáticas basadas en la neurociencia
para activar el nervio vago y salir
del modo alerta en cualquier momento.

Elena Vives

www.eleNavives.com

Por que tu cuerpo no se calma

Si sientes ansiedad sin motivo aparente, tension constante en el cuello y los hombros, fatiga que no mejora con el descanso o insomnio a pesar de estar agotada, no es un problema de actitud. Es tu sistema nervioso.

Cuando el cuerpo lleva demasiado tiempo en modo alerta (por stres cronico, trabajo, conflictos o simplemente el ritmo de vida moderno), el sistema nervioso autonomo se queda 'atascado' en modo supervivencia. Tu mente quiere relajarse, pero tu biologia no la deja.

La buena noticia: el sistema nervioso es entrenable. Con las senales corporales adecuadas, puedes sacarlo del modo alerta y devolverlo al modo seguridad. A eso se dedican los ejercicios somaticos.

Esta guia te ofrece 5 tecnicas respaldadas por la neurociencia que actuan directamente sobre el nervio vago -- la autopista de comunicacion entre tu cerebro y tus organos. Son rapidas, no requieren equipo y puedes hacerlas en cualquier momento del dia.

Importante

Estos ejercicios no sustituyen el tratamiento medico ni psicologico.

Son un complemento somatico que actua donde la palabra no llega:
directamente sobre el sistema nervioso autonomo.

01

Respiracion vagal 4-6

2 minutos

En cualquier momento. Ideal antes de dormir o en picos de ansiedad.

Por que funciona

La exhalacion mas larga que la inhalacion activa directamente la rama parasimpatica del sistema nervioso a traves del nervio vago. Reduce la frecuencia cardiaca, baja el cortisol y envia una senal de seguridad al cerebro. Es la herramienta con mayor evidencia cientifica para la regulacion autonoma inmediata.

Como hacerlo

1. Sientate comoda o tumbate. Coloca una mano en el abdomen.
2. Inhala por la nariz contando mentalmente hasta 4.
Siente como el abdomen se expande (no el pecho).
3. Exhala por la boca contando hasta 6, como si soplaras a traves de una pajita.
4. Repite 5-8 ciclos completos.

Clave: Si 4-6 te resulta dificil, empieza con 3-5. Lo importante es que la exhalacion sea MAS LARGA que la inhalacion.

1-2 minutos

Cuando sientas tension, ansiedad o 'nudo en la garganta'.

Por que funciona

El nervio vago pasa por la zona de la garganta. Tararear genera una vibracion mecanica que estimula directamente sus fibras y activa la rama ventral (la rama de la calma y la conexion social). Es una de las tecnicas mas sencillas y menos conocidas para regular el estado del sistema nervioso.

Como hacerlo

1. Cierra los labios suavemente.
2. Tararea una nota grave y sostenida: 'Mmmmmmm...'
3. Siente la vibracion en la garganta, el pecho y la cara.
4. Mantente 10-15 segundos por cada tarareo.
5. Repite 5-6 veces. No fuerces: debe ser comodo.

Variante Cantar en voz baja, hacer gargaras vigorosas con agua o recitar 'Om' producen un efecto similar.

1 minuto

Cuando sientas hipervigilancia, mente acelerada o 'no puedo parar'.

Por que funciona

Tu sistema nervioso escanea constantemente el entorno buscando amenazas (neurocepcion). La orientacion visual lenta le dice explicitamente: 'el entorno es seguro'. Desactiva la respuesta de hipervigilancia y permite que el sistema nervioso baje la guardia. Es especialmente util para personas con ansiedad anticipatoria.

Como hacerlo

1. Desde donde estes, gira la cabeza MUY lentamente hacia la derecha. Deja que tus ojos recorran el espacio.
2. Permite que la mirada se detenga en lo que llame tu atencion: un color, una textura, un objeto.
3. Observa ese objeto 3-5 segundos. Sin juzgar, solo mirar.
4. Continua girando lentamente hasta completar todo el campo visual. Luego repite hacia la izquierda.

Clave: La lentitud es esencial. Si lo haces rapido, activas el sistema de busqueda de amenazas en vez de calmarlo.

Por que funciona

El contacto del agua fria con la cara activa el reflejo de inmersion mamifero: una respuesta biologica ancestral que baja la frecuencia cardiaca, redistribuye la sangre hacia los organos vitales y activa intensamente el nervio vago. Es la tecnica mas rapida de esta guia para cortar una espiral de ansiedad.

Como hacerlo

1. Abre el grifo de agua fria (no tiene que estar helada).
2. Inclinate y mojate toda la cara con ambas manos.
Frente, mejillas, menton. Repite 3-4 veces.
3. Alternativa: moja una toalla con agua fria y colocala sobre la cara durante 15-20 segundos.
4. Respira con normalidad durante el proceso.

SOS: En un momento de panico fuera de casa, bastara con mojarte las munecas con agua fria. Menos potente, pero accesible en cualquier bano.

Por que funciona

Los animales se sacuden instintivamente despues de una experiencia de peligro para liberar la energia de supervivencia acumulada en el cuerpo. Los humanos hemos perdido este reflejo natural. Las sacudidas permiten completar el ciclo de stres que quedo incompleto, evitando que la tension se acumule cronicamente en musculos y tejidos.

Como hacerlo

1. De pie, con las rodillas ligeramente flexionadas.
2. Empieza a sacudir las manos suavemente. Deja que la vibracion suba por los brazos y los hombros.
3. Anade un ligero rebote con las rodillas, como si botaras suavemente. Sin saltar.
4. Deja que todo el cuerpo vibre: piernas, torso, brazos, cabeza. 1-2 minutos.
5. Para gradualmente. Quedate quieta unos segundos y observa que sientes.

Clave: No controles el movimiento. Deja que el cuerpo encuentre su propio patron de sacudida.

Tu siguiente paso

Estos 5 ejercicios son un punto de partida. Son las herramientas mas rapidas y accesibles para enviarle a tu sistema nervioso una senal de seguridad en cualquier momento del dia.

Pero la regulacion profunda -- la que cambia el tono vagal de base y te da resiliencia real frente al estres -- requiere un protocolo completo y progresivo. Un plan que construya dia a dia, semana a semana, las rutas neurales que llevan de vuelta a la calma.

Eso es exactamente lo que encontraras en la Coleccion Somatica:

Desbloquea tu Sistema Nervioso

28 dias para regular la ansiedad y activar el nervio vago.

Resetea tu Intestino

21 dias para desinflamar, aliviar el SIBO y reconectar el eje intestino-cerebro.

Rescata tus Hormonas

Energia, ciclo menstrual y equilibrio metabolico desde el sistema nervioso.

Libera tu Dolor Cronico

Reprograma el dolor neuroplastico y recupera la sensacion corporal.

Disponibles en Amazon > www.elenavives.com

"Cada libro que escribo es el manual que yo hubiera necesitado"

-- Elena Vives