

Kit de Herramientas para la Salud Mental

Reinicios de 5 Minutos para Dueños de Negocios

¿Se siente abrumado? Elija una actividad y hágala de inmediato durante 5 minutos. Tomarse unos minutos para reiniciarse puede ayudarle a romper el ciclo de sobrecarga y recuperar la claridad, la calma y la capacidad de concentrarse.

Reinicio con Respiración Cuadrada

Inhale durante 4 segundos → retenga durante 4 → exhale durante 4 → retenga durante 4.

Repita durante 5 minutos. Esto le ayudará a reducir su ritmo cardíaco y a calmar su sistema nervioso.

Escríbalo

Abra la aplicación de notas en su teléfono o tome una hoja de papel. Escriba todo lo que tenga en mente sin organizarlo. No lo filtre, simplemente déjelo salir.

Esto le ayudará a despejar la mente y a reducir la ansiedad.

Salga a Caminar (Sin el Teléfono)

Salga al exterior y camine a un ritmo constante. Enfóquese en lo que le rodea. Evite hacer varias cosas al mismo tiempo.

El movimiento le ayudará a reiniciar su mente y a reducir el estrés.

Ejercicio de Anclaje 3-3-3

Identifique: 3 cosas que pueda ver, 3 cosas que pueda escuchar y 3 cosas que pueda sentir. Enfocarse en algo externo le ayudará a salir de la sensación de agobio y a regresar al momento presente.

Una Pequeña Victoria

Elija UNA tarea sencilla que pueda completar en 5 minutos . Termínela. Este pequeño logro genera impulso y le ayuda a recuperar la sensación de control. Recuerde, no necesita resolverlo todo ahora.

Primero reiníciase. Luego actúe.

www.scu.edu/mobiespanol/